نموذج رقم (١)

نموذج التفويض

الجامعة الأردنية

نموذج التفويض

أنا جمال سعيد محمد ابو بشاره ، أفوض الجامعة الأردنية بتزويد نسخ من رسالتي /أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم حسب التعليمات النافذة في الجامعة.

التوقيع:

التاريخ: 2010/5/9

**The University of Jordan**
**Authorization Form**

I,Jamal S.M.Abubshara , authorize the University of Jordan to supply copies of my Thesis/ Dissertation to libraries or establishments or individuals on request, according to the University of Jordan regulations.

Signature: Jamal

Date: 9/5/2010

# أثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

إعداد

جمال سعيد أبو بشارة

المشرف

الأستاذ الدكتور بسام مسمار

قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في

التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

أيار، ٢٠١٠

**نوقشت هذه الأطروحة ("أثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم") وأجيزت بتاريخ ٢٠١٠/٥/٥**

| أعضاء لجنة المناقشة | التوقيع |
|---|---|
| الدكتور بسام عبدا لله مسمار ، مشرفاً<br>أستاذ - إعداد مهني رياضي | ............................ |
| الدكتور هاشم محمد إبراهيم ، عضواً<br>أستاذ - التدريب وعلم النفس الرياضي | ............................ |
| الدكتورعربي حمودة المغربي ، عضواً<br>أستاذ- القياس والتقويم الرياضي | ............................ |
| الدكتور احمد هزاع البطاينة ، عضواً<br>أستاذ مشارك – مناهج وتدريس تربية رياضية<br>جامعة اليرموك | ............................ |

# الإهداء

إلى من يمسح عن عيني الألم، ورغبني بالعلم وحمل القلم، ورسخ في نفسي حب الفضيلة والقيم ....

**** أبي العزيز****

إلى من وطّدت نفسها لحماية حلمي والسهر على طموحاتي والعناية بعلمي

**** أمي الحنونة ****

إلى من أرنو إلى أن أشق معها غمار حياة ملؤها السعادة وعبقها الأمل، وشعارها العبادة ....

**** زوجتي الحبيبة ****

إلى فلذات أكبادي .....

****طارق ، مجد ، تيماء ، زيد ****

# شكر وتقدير

الحمد    رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد – صلى ا عليه وسلم – وعلى آله وصحبه أجمعين إلى يوم الدين .

أما بعد ،

وأنا أضع اللمسات الأخيرة على هذه الأطروحة ثمرة جهدي، التي لم تكن لتنضج لولا مشيئة ا عز وجل ، ومعونة أناس أفاضل ... يلزمني الواجب أن أتقدم بفائق شكري وامتناني إلى أستاذي الفاضل الدكتور بسام مسمار ، الذي أشرف على إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود ، حيث كان خير معين وموجه ومشرف ، كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور هاشم إبراهيم والأستاذ الدكتور عربي حمودة ، و الدكتور احمد البطاينة ، أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بإبداء الرأي والملاحظات التي كان لها قيمة كبيرة في إثراء هذه الدراسة .

وأتوجه بالشكر الجزيل إلى مؤسسة خطوات وكل العاملين فيها ونادي طوباس الرياضي ، والى الأصدقاء والزملاء في قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خضوري ،والدكتور عبد الكريم توفيق ، وعماد أبو محسن لما قدموه لي من عون ومساعدة أثناء إجرائي لهذه الدراسة .

# فهرس المحتويات

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|

## صفحة قائمة الجداول

## صفحة قائمة الأشكال

## صفحة قائمة الملاحق

# أثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم


**إعداد**

**جمال سعيد أبو بشارة**

**المشرف**

**الأستاذ الدكتور بسام مسمار**


## ملخـــــــــص


هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح قائم على القدرات التوافقية لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم . وتكونت عينة الدراسة من (40 )لاعبا مبتدئا في مؤسسة خطوات محافظة طوباس لعام 2009م، وللفئة العمرية من (9-12) سنة ، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية . وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن القدرة على الربط الحركي ، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، وتقدير الوضع من أهم القدرات التي يحتاجها اللاعب الناشئ في كرة القدم ، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة، والمهارات الأساسية قيد الدراسة، ويوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح من جميع الأندية والمدارس الكروية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة العمرية قيد الدراسة لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وبالتالي تطوير المهارات الأساسية والأداء عموماً.

# الفصل الأول

## المقدمة

## أهمية الدراسة

## مشكلة الدراسة

## أهداف الدراسة

## فرضيات الدراسة

## المقدمـ ـ ـة :

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة، واتخذت نظرياته منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم : من طرق لعب، وأداء مهاري وفني، وتحركات خططية، وقدرات بدنية عالية ، وفي ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيداً وتطوراً أضحى إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب، ووضع البرامج الخاصة بها .

ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهارياً، وفنياً، وخططيا، وذهنياً، ونفسياً، بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء ، وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة .( شعلان وعفيفي،2001)

ويشير أبو عبده (1998) أنه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملاً في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة، والتي تتطلب مستوى عالياً من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طول زمن المباراة .

وتعتبر القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطاً أساسياً لضمان التفوق والإنجاز في المجال الرياضي ، ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء ، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققاً للغاية، يجب أن تجري العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة، ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينهما على الصعيدين الإدراكي والـ (حس ـ حركي) .

ويعرف التوافق الحركي بأنه القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة . كذلك القدرة على إجراء التعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة .

( حنا وفاضل ،1988 )

ويشير عبد الخالق (1994) أن التوافق يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة منها حيث يتطلب ذلك الأداء إلى إدماج أكثر من حركة في إطار واحد، وما يستلزمه ذلك من إرسال الإشارات العصبية في وقت واحد، وأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بدقة، وبالتوقيت المناسب، وفى الاتجاه المطلوب.

يذكر عبد الفتاح (1997) أن التوافق الحركي لا يعد مكونا منفردا بذاته ، كونه يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة، والرشاقة، والتوازن، والدقة، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة، والتوازن، والدقة، في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط وبناء على ذلك فالتوافق الحركي في أبسط معانيه يعنى: الأداء الحركي السليم بالسرعة، والدقة، والرشاقة المطلوبة، مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء التي تصاحبه خلال الأداء .

كما أكد عبد المقصود (1986) إلى أن التطور في مستوى القدرات التوافقية يمكن أن يلعب دوراً مهماً عند تعلم واكتساب المهارات الحركية, حيث أنّه غالباً ما يكون توافر مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهماً لتعلم المهارات الحركية، ويتجلى ذلك في نماء

دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة أو الفعالية تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية، والتكنيك، والتكتيك ، كما ترتبط في الأغلب ببعضها بعضاً، و القدرات التوافقية يمكن أن تنعكس على نوعية الأداء الحركي، وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وفعالية الحركات وجمالها.

## مشكلـــة الدراســـة :

لا بد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق او ما يسمى بالقدرات التوافقية ، حيث أن ثمة ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند إلى جوانب تكنيكية لتنمية المهارات الرياضية وصقلها، ومن ناحية أخرى، ومن وجهة نظر تتعلق بتدريب الرياضي على مهارات تكنيكية عديدة، وبتوظيف وسائل تدريبية متنوعة فان هناك إمكانية فعلية لتحسين مستوى القدرات التوافقية لديه وتطويرها.

وقد تختلف أهمية القدرات التوافقية جمعاء من فعالية لأخرى ،ومن رياضة إلى أخرى ، نظرا لما لها من أهمية كبيرة في أنواع الرياضة الفنية، وألعاب الكرة، والمنازلات الفردية ، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية من مسابقة ،ورياضة إلى أخرى.

(ريس وريتر، 1995)

ومن خلال خبرات الباحث ومشاهداته المنتظمة كونه يعمل مديراً فنياً لمنتخب الناشئين في فلسطين، أن ثمة ضعف في مستوى أداء المهارات التكنيكية نتيجة ضعف تدريب اللاعبين على القدرات التوافقية، وقد يرتبط ذلك بضعف معرفة المدربين بهذه القدرات التوافقية ، أو ربما التركيز على نوع أو نوعين من هذه القدرات ، لذلك انتقى الباحث هذه الدراسة للتعرف على أهم القدرات التوافقية المناسبة والأكثر أهمية لمستوى الإنجاز لدى ناشئ كرة القدم ، تمهيدا لتصميم برنامج تدريبي خاص قائم على هذه القدرات التوافقية بهدف تحسين مستوى أداء أفراد الدراسة، وبالتالي تحري اثر هذا البرنامج على مستوى الأداء لدى ناشئ كرة القدم .

## أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة:

**1-** في كونها الدراسة الأولى من نوعها في (حد علم الباحث ) التي استهدفت تصميم برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية للفئة السنية من 9-12 سنة .

2- تكمن أهمية الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي قد يكون له دور هام في تطوير مستوى أداء اللاعب مهاريا ، على اعتبار ان المبتدئ الذي يفتقد جانبا معينا من هذه القدرات التوافقية ، يمكن أن يواجه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء ، فضلا عن افتقاره إلى القدرة على الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى كبير من الصعوبة الأدائية .

3- زيادة الاهتمام بالقدرات التوافقية باعتبارها من العوامل التي تساعد على الانجاز والوصول الى المستويات العليا بجانب العناصر الأخرى ( البدنية والمهارية والنفسية والخططية ).

4- هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال القدرات التوافقية ودراسة علاقتها بعوامل الانجاز الأخرى ( البدنية والمهارية ) .

5- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة من قبل المدربين في الحصول على تغذية راجعة حول أعداد برامجهم التدريبية, للتأكد من أن هذه البرامج قد حققت ما هو متوقـع اتجاه هؤلاء اللاعبين وللوقوف على مدى تقدم اللاعبين في الجانب المهاري .

## أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

1- تصميم برنامج تدريبي خاص بالقدرات التوافقية الخاصة لفحص مدى تأثيره على مستوى أداء المهارات الأساسية لدى الناشئين في لعبة كرة القدم.

2- التعرف إلى الفروق في تأثير البرنامج التدريبي القائم على القدرات التوافقية على مستوى الأداء لدى الناشئين في اللعبة.

**فروض الدراسة :**

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسط أداء مكونات القدرات التوافقية عند إفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسط أداء مكونات المهارات الأساسية عند إفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى التحسن لمكونات القدرات التوافقية بين متوسطي القياسين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية ، والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى التحسن لمكونات المهارات الأساسية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

# الفصل الثاني

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

مصطلحات الدراسة

محددات الدراسة

## الإطار النظري :

### أولا : القدرات التوافقية :

أن التوافق العضلي العصبي إحدى القدرات البدنية الحركية التي تقـوم أساسـاً علـى التناسق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي التي لها أهميتها في حياة الفرد العامة والمهنيـة وعند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصة التي يتطلب الأداء الحركي فيها إلى استخدام أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد.(عبد الخالق ، 1994).

ويعرف عبد الفتاح (1997) التوافق أنه قدرة الفرد على السرعة والدقة لتحقيق الهـدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد.

ويشير سبيرديسو Spirduso (1995) إلى أن التوافق العضلي العصبي يعني تنظـيم عمل المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة بالجسم بالقوة اللازمة والتسلسل الحركي الفعال.

ويعرف دايفز وآخرون Davis, et all (1995) التوافق بأنّه: قدرة الفرد علـى أداء الواجبات الحركية التي تتضمن عمل الحواس والانقباضات العضلية المرتبطة بعـضها بـبعض بدقة، وانسيابية، وتتأثر بالمدى الحركي للمفاصل والأطراف والتكوين الجسمي.

ويعرف هامفري Humphrey (1993) التوافق بأنه: عمل عضلات وأعضاء جسم الإنسان معاً لأداءِ واجبٍ حركي خاص مثل: حركات الرمي، واللقف.

ويذكر عبد الخالق (2003) في مفهوم التوافق: بأنه القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المشتركة في الحركة المؤداة والتنسيق بين الحركات مختلفة الشكل والاتجاه وإدماجها في إطـار واحد يتميز بالسلاسة والدقة في الوصول لهدف الحركة.

ويشير جاين (1986) إلى أن القدرات التوافقية عبارة عن شـروط بدنيـة للإنجـاز الرياضي يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه نشاطه الحركـي وضـبطه، وتنفيـذ واجباتـه الحركية بصورة مناسبة وهادفة.

وتشير عبد الرحمن (1983) انه عند ممارسة الأنشطة الرياضـية يبـرز دور مكـون التوافق عندما يقوم الفرد بأداء حركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم فـي وقت واحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه وفى نفس الوقت.

ويستخلص الباحث من هذا العرض أن القدرات التوافقية عبارة عـن شـروط نفـسية وحركية تمكن الرياضي من التحكم في الأداء الحركي، كما أن الباحثين الذين تناولوا موضـوع التوافق بالدراسة أجمعوا على أن هذا المكون مركّب من العديدِ من القدرات التي تتوقف عليهـا مهارةُ الفرد في الأداء الرياضي الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية .

## أنواع القدرات التوافقية:

نميز في أنواع الرياضة المختلفة سبع قدرات توافقية تشكل في مجملها شروطا لكل أنواع الرياضة، مع اختلاف دور كل قدرة وأهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة وهذه القدرات كما تم التوصل إليها من مراجعة الأدب التربوي هي:

1- القدرة على تقدير الوضع ( قدرة التوجه بالنسبة للزمان والمكان ) : وهي القدرة على التحكم بحركة الجسم في المكان والزمان وإدراك وضع الجسم وتغيراته بالنسبة إلى الملعب، أو الحركة، أو أبعاد الملعب، وخطوطه ، وكذلك الفراغ الذي سيستغله اللاعب في الحركة .

2- القدرة على الربط الحركي والتنسيق، ويكون الربط:

- إما بين حركات جزئية تشكل في مجموعها حركة تحتاج إلى توافق لكثرة عناصرها.
- أو بين حركات جزئية تشكل في مجموعها تصرفاً حركياً يشترك فيه الجسم .
- أو بين عمليات متتالية تشكلُ جملاً حركية.

3- القدرة على بذل الجهد المناسِب ( قدرة التمييز الدقيق ) وهي: القدرة على الوصول إلى دقة عالية واقتصادية في ضبط حركات أجزاء الجسم ضمن مراحل آلية الحركة الكاملة وهي ترتكز على الدقة الواعية في تمييز الفروق المبذولة في كافة مراحل الحركة مكانياً وزمانياً، وبين ما ينفذه اللاعب فعلا، وبين تصوره عن الحركة، وهذه القدرة شرط هام لإتقان الحركات لذلك فهي أقلّ ظهوراً في مرحلة التعلم وأكثر بروزاً في مرحلة إتقان المهارة إلى الحد الدقيق والتفصيلي .

4- قدرة الحفاظ على التوازن : قدرة الرياضي على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه .

5- القدرة الإيقاعية (التوقيت والإيقاع): وهي القدرة على إدراك معالم التغيير في ديناميكية الحركة، والقدرة على إجراء مثل هذا التغيير خلال تنفيذ التصرفات الحركية، وهي تتعلق بالقدرة على الإحساس بالإيقاع المعطى من الخارج كالمرافقة الموسيقية، أو المساندة السمعية البسيطة، أو البصرية البسيطة ، وعلى مسايرته أثناء تنفيذ الحركات وكذلك القدرة على تحقيق إيقاع ذاتي في مخيلة اللاعب .

6- القدرة على الاستجابة السريعة: وهي القدرة على البدء بحركة سليمة، أوتصرف بسرعة عالية، وفي اقصر زمن ممكن رداً على إشارة أو منبه قد يكون سمعيا، أو بصريا، أو أي منبه آخر، وغالباً ما تكون الاستجابة بالسرعة القصوى.

7- القدرة على التكيف : وهي القدرة على تغيير تسلسل حركات التصرف الحركي أو تعديله في أثناء تنفيذه لتلائم تغيرات المواقف، أو الظروف التي إما أن يتم الإحساس بها مباشرة أو توقعها قبل لحظات، أو القدرة على متابعة تنفيذ تسلسل حركات التصرف الحركي، ولكن بطريقة أخرى . (ريتر،2004 ) (حنا وفاضل ، 1988)

كما أكد حنا وفاضل (1988) على إن تغييرات ضئيلة في المواقف أو الظروف قد تقود إلى تغيير في تنفيذ الحركات أي إلى إجراء ضبط لها بتغيير في بعض المقاييس الحركية، كطول الخطوة، أو التردد مع الإبقاء على المهمة الحركية الأصلية.

أما التغييرات الكبيرة في المواقف فإنها تتطلب تغييراً سريعاً وانسيابيا ما أمكن للقيام بمهمة أخرى، أو برنامج جديد من الحركات (تسلسل حركات). والمهم في هذه القدرة امتلاك إحساس دقيق بتغيرات المواقف، مع توقع صحيح لأصلح أنماط التغيير.

**أهمية القدرات التوافقية :**

تختلف أهمية القدرات التوافقية جمعاء من رياضة لأخرى، ولها أهمية كبرى في أنواع الرياضة الفنية وألعاب الكرة والمنازلات الفردية، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية من رياضة لأخرى .

و يشير يوهانس (1988) إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة، ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون منها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي .

كما يرى عبد الفتاح و نصر الدين (1993) أن التوافق من الصفات البدنية المهمة اللازمة لإتقان المهارات الحركية المختلفة ويتشكل التوافق من عدة خصائص فسيولوجية وبدنية كالتوازن, وسرعة رد الفعل, والإحساس الحر, القدرة على توجيه الجسم.

ويرى عبد الخالق (2003) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية.

ويشير ريتر (2004 ) إلى أن القدرات التوافقية تمكن اللاعب بشكل عام من التصرف السريع والمناسب للحالة ، كما أكد على أن هذه القدرات التوافقية تحدد وبشكل خاص ما يلي :

- الزمن اللازم للرياضي لتعلم المهارات التكنيكية المختلفة .
- جودة تأدية الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ .
- مدى الاستفادة من القدرات البدنية المكتسبة لتحقيق الانجاز الرياضي المنشود .

- القدرة على استخدام المهارات التكنيكية المناسبة للحالات والظروف المتغيرة بسرعة أثناء المنافسة.
- سرعة إعادة التعلم للمهارات التكنيكية بالنسبة للرياضي ذي الخبرة عدة سنوات.
- مستوى الإنجاز الرياضي الممكن التوصل إليه إذا توفرت بقية الشروط اللازمة للانجازات العالية.

مما سبق يتضح أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب، حيث يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى اللاعب من مستوى تلك القدرات وبذلك نستطيع الوصول إلى الحقيقة التي تؤكد أن امتلاك مستوى معين من القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب، وأن هناك علاقة واضحة بين التقنية (التكنيك) والقدرات التوافقية مجتمعة، أو مجموعة منها، والذي يقرر مستوى الإنجاز في هذه القدرات رصيد الفرد من المهارات التقنية المتنوعة (التكنيك)، ومستوى تطور كل قدرة من القدرات التوافقية.

والقدرات التوافقية تعد إحدى شروط الإنجاز وخصوصاً عند تنفيذ التصرفات الحركية المعقدة، أو التي تنفذ في ظروف متغيرة ومستمرة . كما إنها مع السمات الشخصية الأخرى تشكل عوامل تؤثر على سرعة تعلم المهارات التقنية، ونوعيتها، وإتقانها، وتكاملها وكذلك على حسن تنفيذها.

**تنمية القدرات التوافقية**

ينبغي على المدرب الرياضي - وان اختلفت نوع الرياضة الممارسة – أن يراعي بعضا من القواعد عند برمجة وتنظيم التدريب الخاص لتنمية القدرات التوافقية لدى لاعبيه وقد أشار ريتر (2004 ) إلى أهم القواعد التي يمكن مراعاتها عند تدريب هذه القدرات :

القاعدة الأولى: يجب البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر التدريب، وذلك للأسباب التالية:

- من الحكمة البدء بتنبيه مناطق الجهاز العصبي المركزي المختصة بالتحكم في حركات الجسم وأطرافه في سن مبكرة.

- يتميز الجهاز العصبي المركزي في سن الطفولة والمراهقة بسهولة التأثير عليه، الأمر الذي يجعل تنمية القدرات التوافقية ممكناً بشكل جيد جداً.
- تتطلب عملية التعلم الحركي في سن البلوغ، فما بعد مدة زمنية قصيرة نسبيا كلما كان المتعلم ممتلكاً ذخيرة كبيرة من الحركات الأساسية المتعلمة سابقاً.
- تزداد شروط عمليات استقبال التنبيهات، ونقلها، واستيعابها، ومعالجتها، والاستفادة منها سوءاً مع تقدم الإنسان في عمره.

القاعدة الثانية: من أجل تنمية قدرة توافقية معينة وصقلها، ينبغي تأدية حركات متعددة، ومتنوعة، وهادفة للغرض، وذلك لضمان أن تكون هذه القدرة التوافقية جاهزة ومفيدة لتأدية حركات مختلفة بسرعة وبدقة وبصورة مناسبة للحالة.

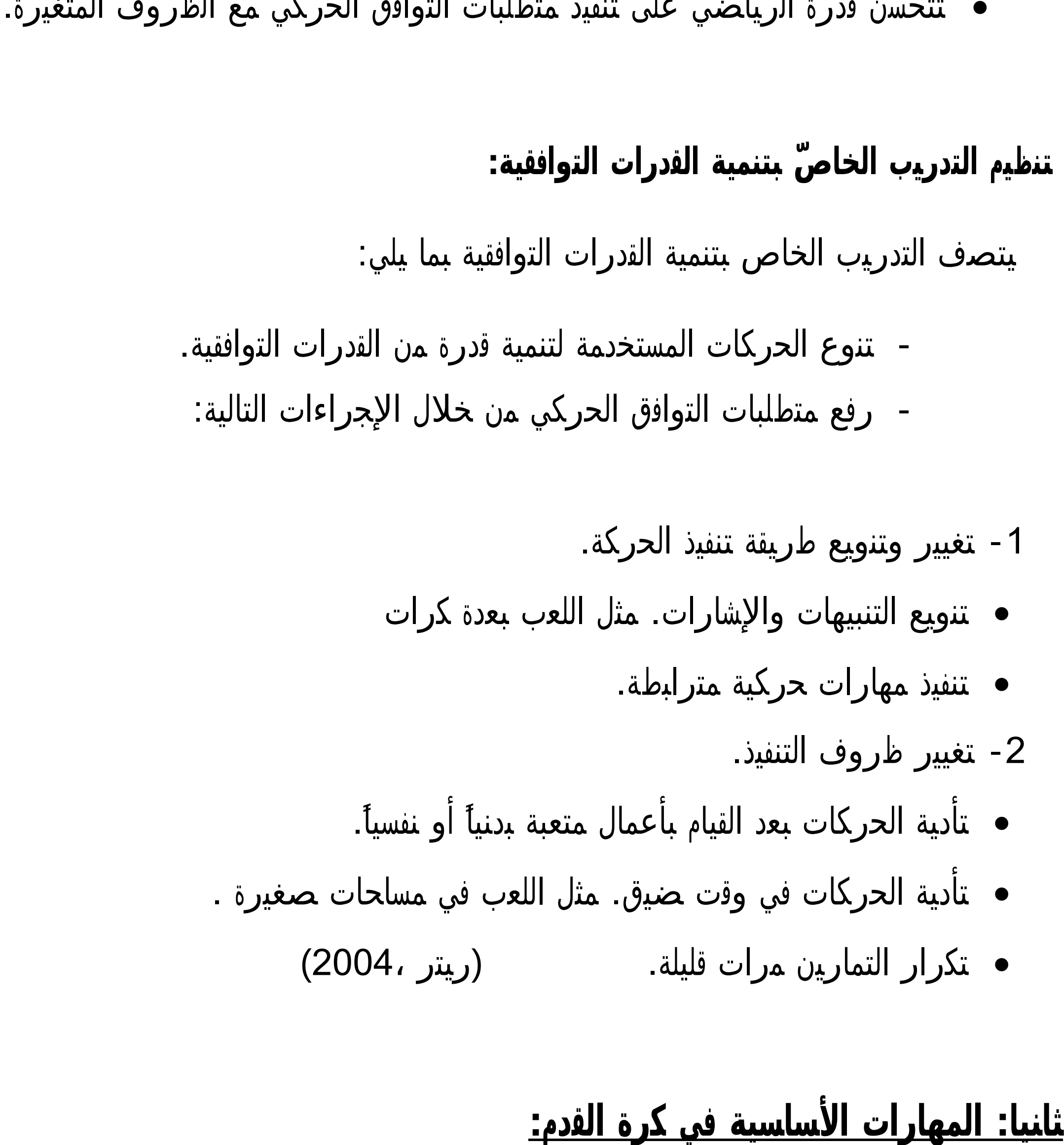
القاعدة الثالثة: تنمى القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة في البداية، ثم بصورة متنامية يتم استخدام تمارين مأخوذة من الرياضة، أو اللعبة التخصصية ذاتها، وذلك:

- يمكن الاستفادة من القدرات التوافقية المكتسبة بوسائل تدريبية عامة من أجل تنفيذ الواجبات الصعبة من حيث التوافق الحركي في وقت لاحق.
- لا يمكن توسيع الخبرة الحركية إلا خطوة فخطوة.
- يتمكن الرياضي مع تقدمه في إتقان الوسائل التدريبية الخاصة من رفع مستواه التكنيكي والتكتيكي بشكل حاسم.

القاعدة الرابعة: يجب تنمية القدرات التوافقية الخاصة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضي، والسبب في ذلك يعود إلى وجود ترابط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات التكنيكية ومستوى الأداء الرياضي ،على سبيل المثال: تنمى القدرات التوافقية الخاصة للسباحة عادة أثناء التدريب الخاص لتنمية قدرة التحمل الأساسي.

القاعدة الخامسة: يجب التدرج في زيادة صعوبة التمارين باستمرار، وذلك بالنسبة للتمارين المتقنة اتقانا جيداً، ويعود ذلك إلى:

- إذا بقيت المتطلبات كما هي يرتفع (حاجز التنبيه) وبالتالي يصبح التدريب غير فعال.
- يبقى تمرينا ما شيقا للرياضي لمدة أطول، ويجبر الرياضي على أن يعي إلى تنفيذ التمرين.



- تتحسن قدرة الرياضي على تنفيذ متطلبات التوافق الحركي مع الظروف المتغيرة.

**تنظيم التدريب الخاصّ بتنمية القدرات التوافقية:**

يتصف التدريب الخاص بتنمية القدرات التوافقية بما يلي:

- تنوع الحركات المستخدمة لتنمية قدرة من القدرات التوافقية.
- رفع متطلبات التوافق الحركي من خلال الإجراءات التالية:

1- تغيير وتنويع طريقة تنفيذ الحركة.

- تنويع التنبيهات والإشارات. مثل اللعب بعدة كرات
- تنفيذ مهارات حركية مترابطة.

2- تغيير ظروف التنفيذ.

- تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً أو نفسياً.
- تأدية الحركات في وقت ضيق. مثل اللعب في مساحات صغيرة .
- تكرار التمارين مرات قليلة. (ريتر ،2004)

**ثانيا: المهارات الأساسية في كرة القدم:**

يعتبر تكنيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون بالإضافة إلى عوامل أخرى نشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة، ويشتمل تكنيك كرة القدم على جميع الحركات الملائمة والضرورية بالكرة وبدون كرة في المباراة وفق أحكام قانون كرة القدم، ولا يمكن تقييم درجة إتقان المهارات التكنيكية، ومدى تطبيقها عملياً بصورة صحيحة من الناحية التكتيكية إلا من خلال حالات اللعب المتغيرة باستمرار، وتحت ظروف معينة وبوجود الخصم.

إن إتقان التكنيك في كرة القدم هو شرط أساسي لتنفيذ الوظائف في اللعب بشكل سليم وفعال، كما ويقلل من حالات فقدان الكرة، ومن المفروض أن يكتسب اللاعب من خلال التدريب التكنيكي ذخيرة واسعة من المهارات الحركية الجاهزة، أي أن يعتمد على مهارات تكنيكية

متعددة، ومتنوعة لتنفيذ واجباته في حالات اللعب المختلفة، ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تكنيكي عالٍ يجب أن يبدأ التدريب التكنيكي الهادف مبكراً. ( حسن أبو عبده ،2001)

**أقسام المهارات التكنيكية الأساسية في كرة القدم**

تنقسم المهارات الأساسية إلى:

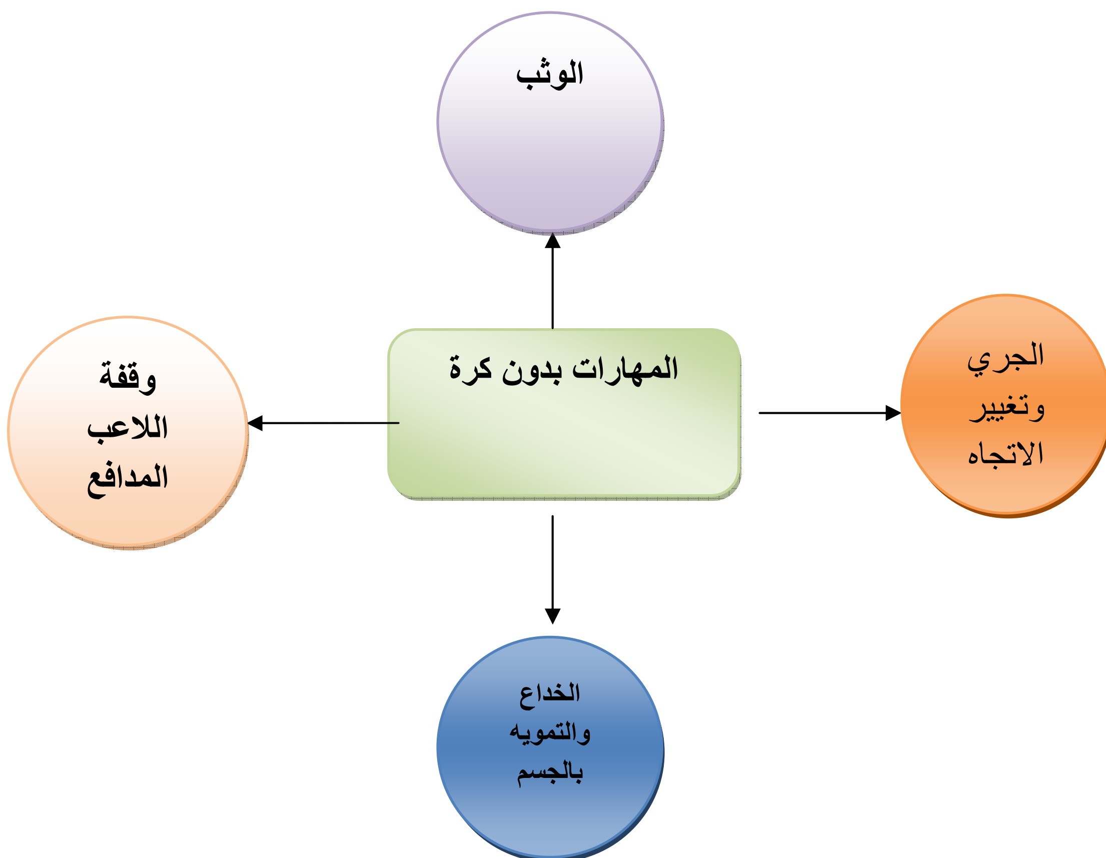
أ- المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:

1- الجري وتغيير الاتجاه.

2- الوثب.

3- الخداع والتمويه بالجسم.

4- وقفة اللاعب المدافع. ( حسن أبو عبده ،2001)



الشكل 1. المهارات الأساسية بدون كرة

إن المعدل الوسطي للزمن الذي يلعب اللاعب خلاله الكرة مباشرة إثناء المباراة يتراوح من 60 – 150 ثانية بحسب تقارير الاتحاد الدولي ( الفيفا ) لعام 2006، وذلك حسب مركز اللعب ووظيفته، أما بقية زمن المباراة المطلق فيقوم اللاعب خلاله بحركات ملائمة لمساعدة زميله الذي يلعب بالكرة، أو بأعمال دفاعية لانتزاع الكرة من الخصم، ورغم أن الحركات التي يؤديها اللاعب بدون كرة قد تختلف كثيرا من لاعب لآخر إلاّ أن هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتُها عند القيام بهذه الحركات.

وفيما يلي توضيح لأهم المهارات الأساسية بدون كرة :

1) الجري بدون كرة: يطلب من لاعب كرة القدم أن يقوم أثناء المباراة مراراً وتكراراً بالانطلاق والجري السريع لمسافات تتراوح عادة من (5ـ 10) متراً على أن تتزايد السرعة بتواتر عالٍ خاصة في الخطوات الأولى بعد الانطلاق. ولكي يتمكن اللاعب من تغيير اتجاه الجري وسرعته باستمرار يجب أن تكون خطوات الجري قصيرة وسريعة مع خفض مركز ثقل الجسم بشكل مناسب، وعدم رفع الفخذين قليلاً.

2) الوثب (الارتقاء) في كرة القدم: يرتقي اللاعب من الثبات أو من الجري حسب حالة اللعب وفي أغلب الأحيان يرتقي اللاعب برجل واحدة فقط، وينبغي على اللاعب عدم أرجحة الرجل الحرة كما في مسابقات الوثب والقفز بألعاب القوى حتى لا يقع اللاعب في مخالفةٍ قانونية خاصة إذا كان لاعب المنافس قريباً، وليتمكن اللاعب من الارتقاءِ بشكلٍ جيدٍ يجب أن يملك مرونة ومطاطية جيدة في عضلاته، وأن يستفيد من مرجحة الذراعين أثناء الارتقاء .

3) الوضع الدفاعي للاعب: يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثني الركبتين والارتكاز على مشطي القدمين مع انحناء الجذع قليلا للإمام ورفع الذراعين قليلا للجانبين ، ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس. ويقف اللاعب بهذا الوضع لمنع المنافس من تخطيه بالكرة.

4) الخداع والتمويه بالجسم: يمكن للاعب أن يقوم بالخداع من الوضع الدفاعي بميل الجذع لأحد الجانبين أو للإمام وفي هذه الحالة (الخداع للأمام) يخطو اللاعب خطوة للإمام في نفس الوقت. ( دوبلر ،2004)

كما ويمكن التظاهر بالهجوم على اللاعب الذي يلعب بالكرة بحيث يخطو اللاعب خطوة باتجاه الخصم مع رفع الذراعين بسرعة، ويهدف النوعان من الخداع إلى جعل اللاعب المنافس أن يبادر هو الأول، الأمر الذي يعتبر مفيداً من الناحية التكتيكية بالنسبة للاعبِ الذي لا يملك الكرة، هذا ومن أجل التعاون مع الزملاء المهاجمين وتخريب أعمال الدفاع للفريق الخصم يمكن الاستعانة بأسلوب الجري الخادع حيث يجري اللاعب باتجاه معين وإذا به يتوقف ويتابع الجري باتجاه مختلف بعد القيام بربع أو نصف دوران حول نفسِه.

ب-المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي :

1- ضرب الكرة بالقدم.

2- الجري بالكرة.

3- ضرب الكرة بالرأس.

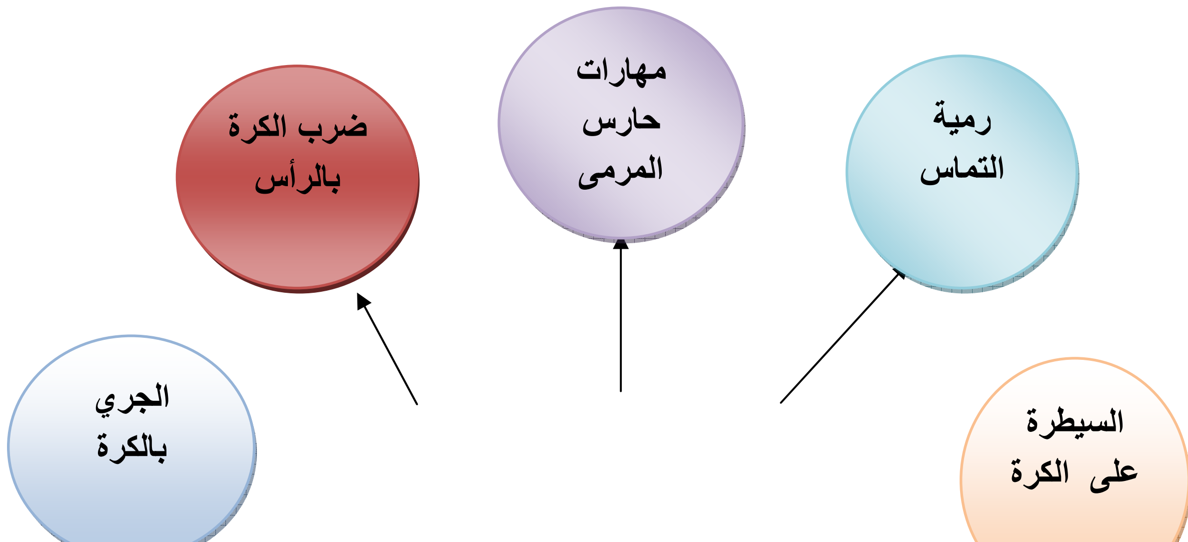
4- السيطرة على الكرة.

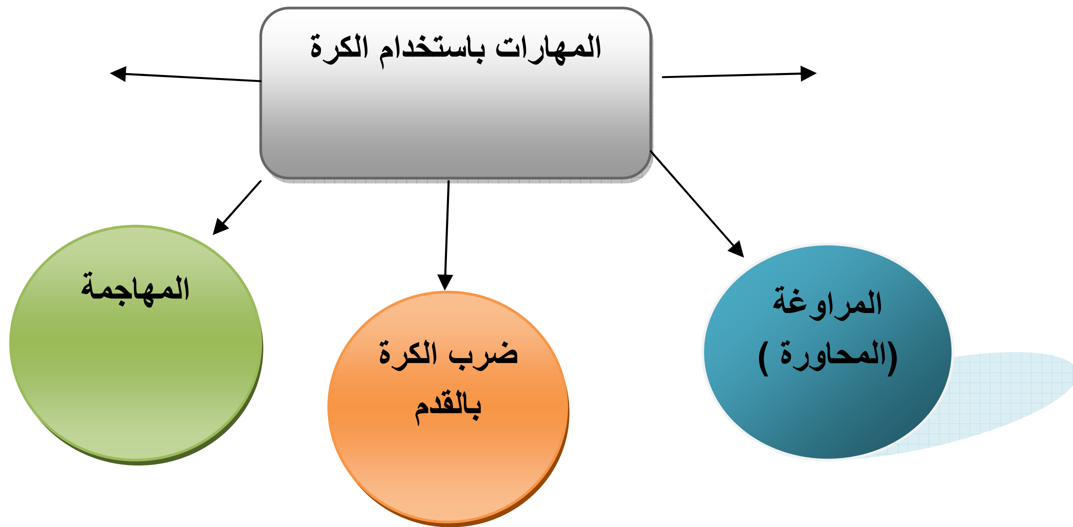
5- المراوغة (المحاورة).

6- المهاجمة.

7- رمية التماس.

8- مهارات حارس المرمى.






الشكل 2. المهارات الأساسية مع الكرة

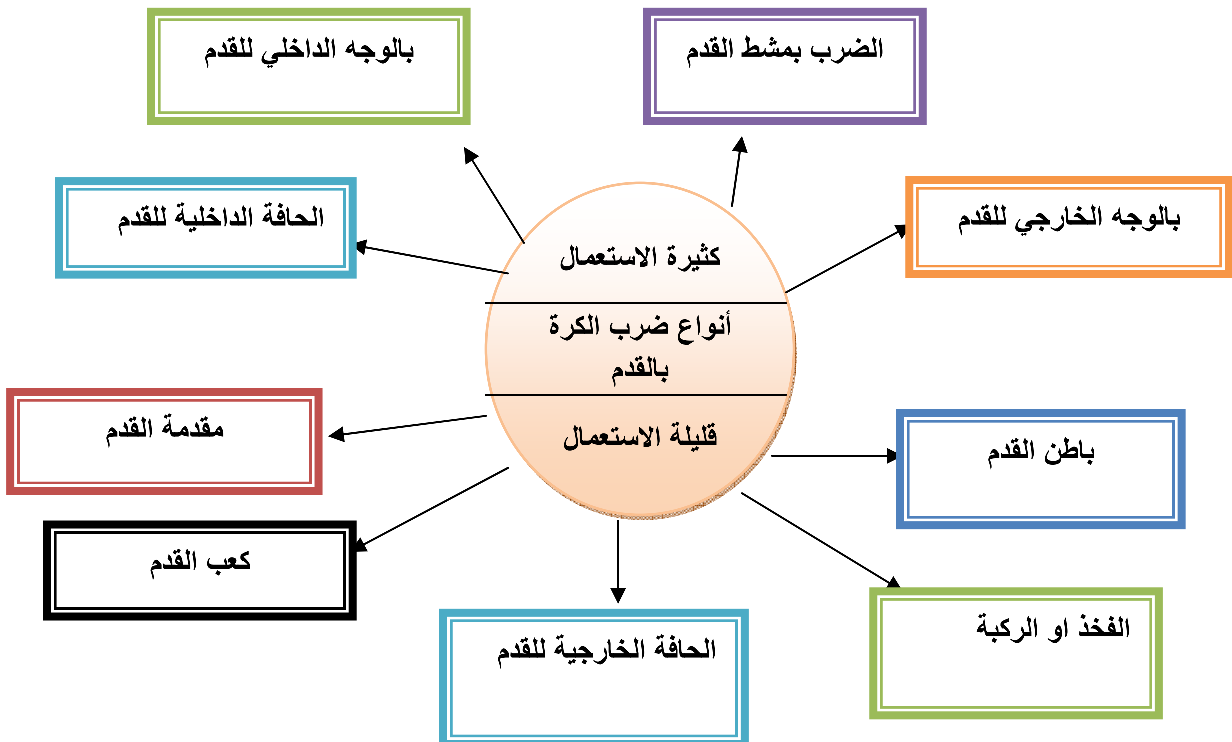
وفيما يلي توضيح للمهارات الأساسية باستخدام الكرة:

1- ضرب الكرة بالقدم: تستخدم هذه المهارة في المواقف التالية:

- لتمرير الكرة إلى أحد الزملاء.
- لتسديد الكرة، أي لتوجيه الكرة إلى مرمى الفريق الخصم.
- للتخلص من مضايقة لاعب خصم حيث يجب ضرب الكرة بعيداً عن مكان الخطر دون أن يتمكن اللاعب في كثير من الأحيان من تحديد قوة الضربة واتجاهها .

كما وتستخدم أنواع ضرب الكرة بالقدم لتأدية الضربات الواردة في قانون كرة القدم أي في حالات الضربة الحرة، وضربة الجزاء، والضربة الركنية، وضربة البداية، غير أن تأدية هذه الضربات في المباريات يتم عادة من قبل لاعبين متخصصين بالقيام بها.

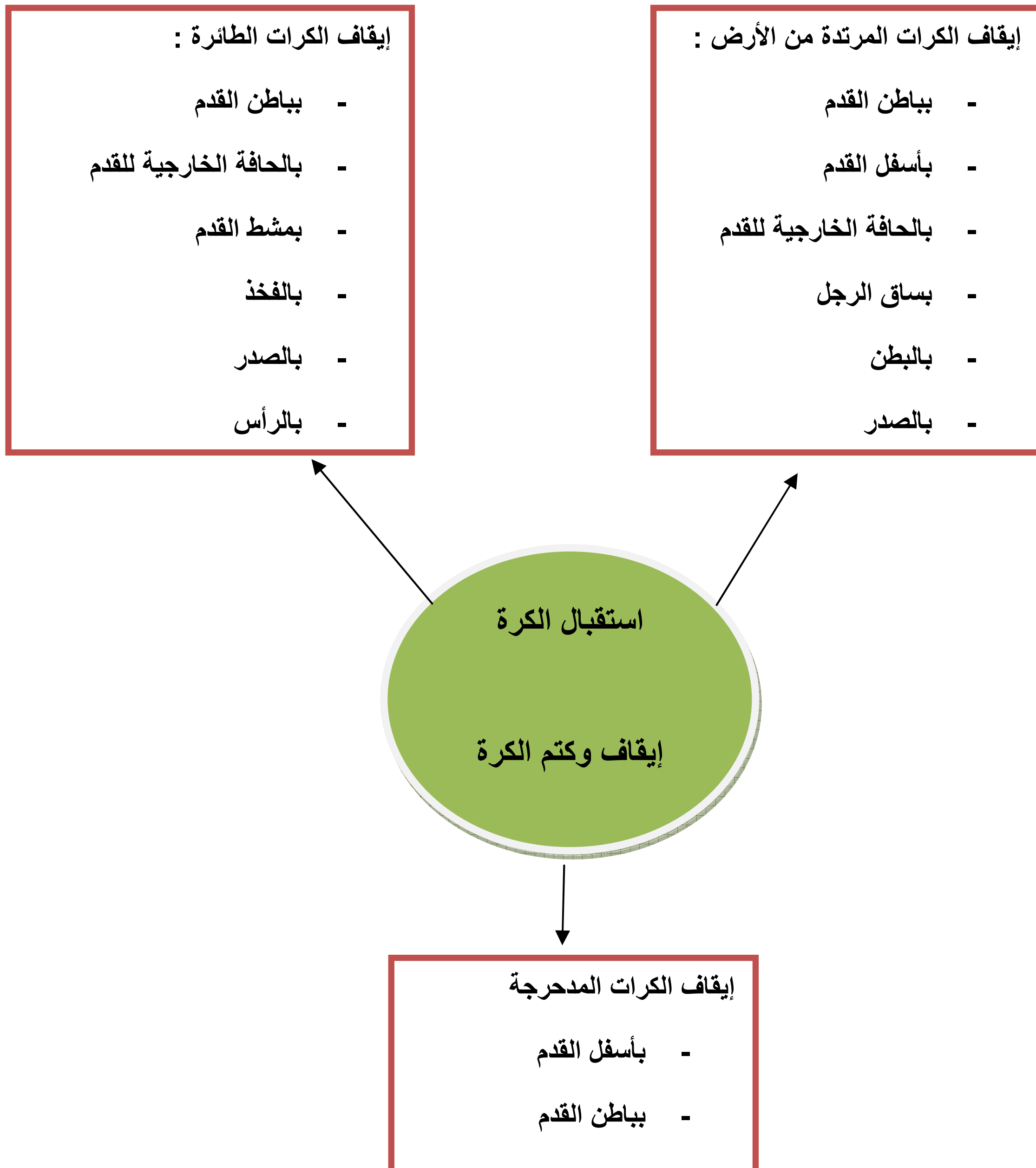
ومن ناحية أخرى يمكننا التمييز بين أنواع الضربات الكثيرة الاستعمال، والأنواع الأقل استعمالا لضرب الكرة بالقدم، الشكل ( 3 ) .




الشكل 3. أنواع ضرب الكرة بالقدم

## 2- استقبال الكرة :

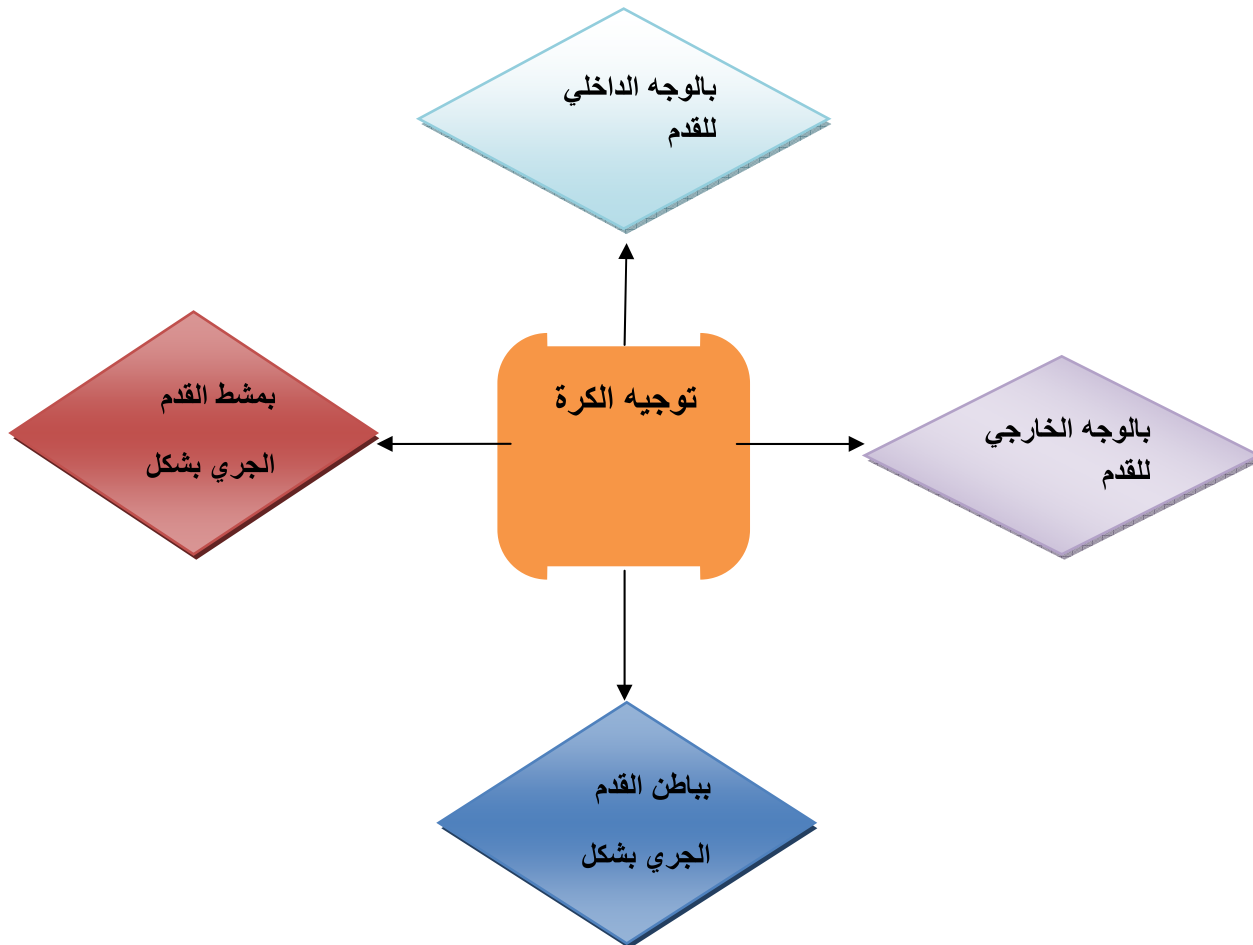
إن تكنيك استقبال الكرة هو عبارة عن جملة المهارات التكنيكية التي تمكن اللاعب من السيطرة على الكرات المدحرجة أو الطائرة بما لا يتنافى مع أحكام قانون كرة القدم ، ويستطيع اللاعب بواسطة تكنيك استقبال الكرة أن يتحكم في وتيرة اللعب، والشكل ( 4 ) يوضح أنواع استقبال الكرة:




الشكل 4.أنواع استقبال الكرة

**3- الجري بالكرة ( توجيه الكرة ):**

تعتبر مهارة توجيه الكرة إلى جانب مهارة الخداع شرطاً تكنيكياً أساسياً للمهارة التكتيكية (الجري بالكرة). ويجب أن يتقن اللاعب أثناء قيامه بتوجيه الكرة السيطرة المستمرة عليها سواءً قام اللاعب بتوجيه الكرة مع كل خطوة يخطوها ضمن منطقة ضيقة أو بتوجيهها للإمام أكثر أثناء الجري، كما وينبغي على اللاعب أن يتقن تكنيك توجيه الكرة بكلتا رجليه حتى يتمكن من حمايتها في حال اقتراب لاعب المنافس منه. ( دوبلر، 2004)



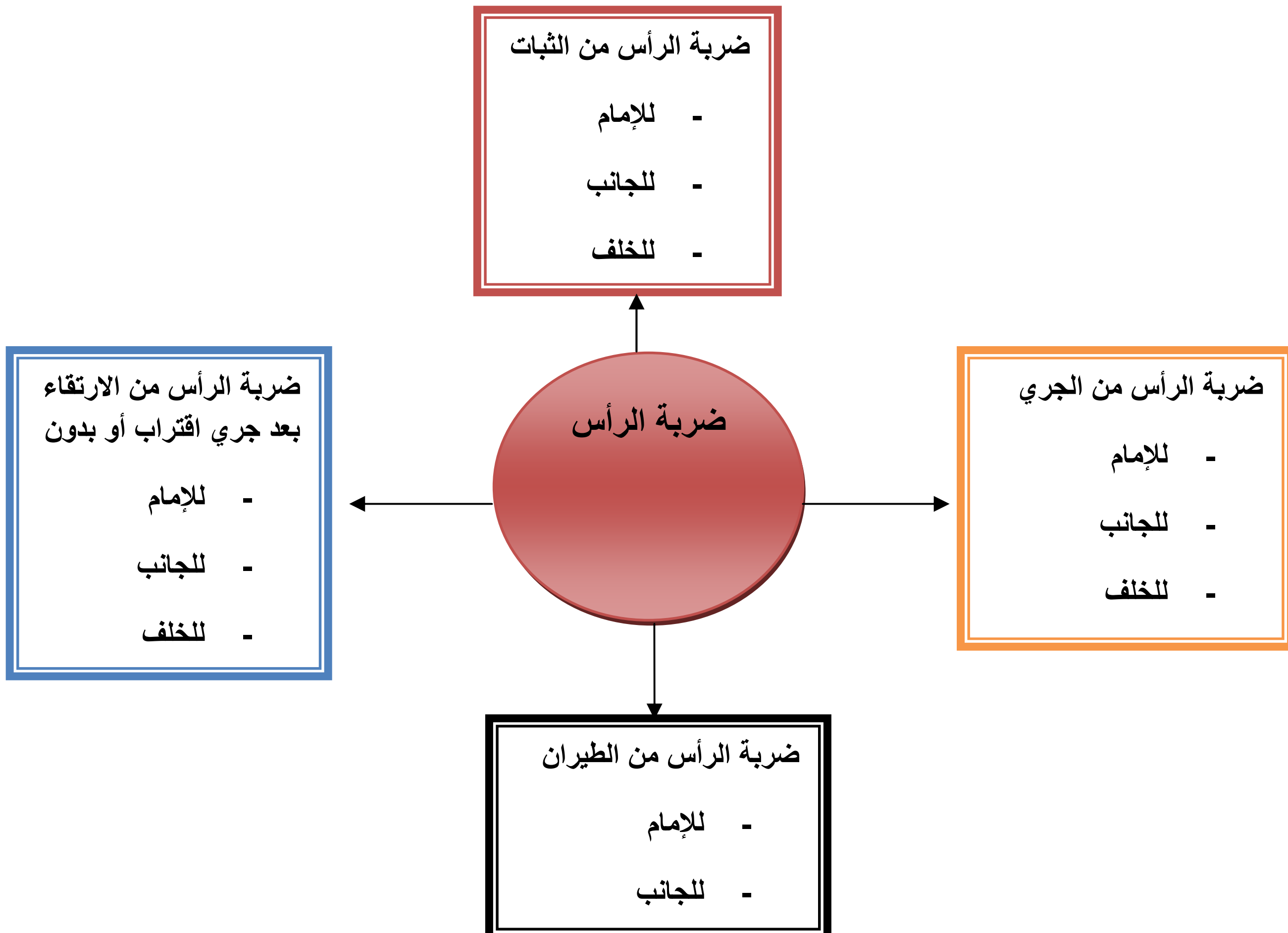

الشكل 5. الأنواع الأساسية لمهارة توجيه الكرة

**4- ضرب الكرة بالرأس**

يعد ضرب الكرةِ بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة بكرة القدم . وذلك يأتي من كون الكرة غالباً ما تُلْعب في الهواء مما يتطلب استخدام الرأس في لعبها. الأمر الذي جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية، وتبرز أهميتها للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف، وللاعبين المدافعين لإبعاد الكرة عن المرمى وتشتيتها .

(كماش، 1999)

والشكل (6 ) يوضح أنواع ضرب الكرة بالرأس



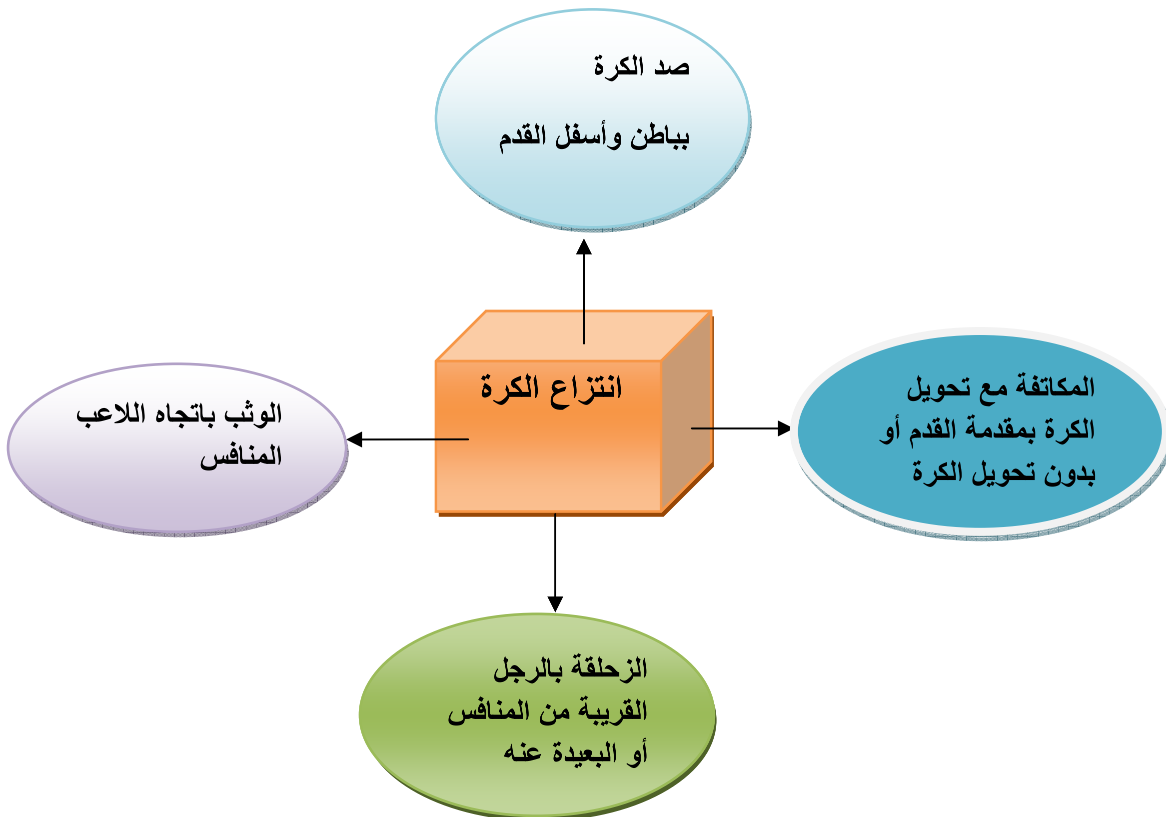

الشكل 6. أنواع ضرب الكرة بالرأس

**5- انتزاع الكرة ( المهاجمة واستخلاص الكرة ) :**

يهدف انتزاع الكرة إلى فصل المنافس من الكرة، أو منع المنافس من الحصول على الكرة ، ويعتمد فن انتزاع الكرة على:

- القوة أثناء الاحتكاك مع اللاعب المنافس ، أي ألا يتراجع اللاعب عندما يكاتفه المنافس.
- الرشاقة أثناء الاحتكاك مع المنافس، الأمر الذي يمكنُه من مواصلة اللعب دون تردد وتأخر بعد السقوط على سبيل المثال.
- الشجاعة والجاهزية للاحتكاك.
- العزيمة عند مواجهة المنافس. ( دوبلر، 2004 )

والشكل ( 7 ) يوضح أشكال انتزاع الكرة وإمكانياتها:




الشكل 7. أشكال وإمكانيات انتزاع الكرة

**6- المراوغة بالكرة (المحاورة ) :**

وهي فن التخلص من اللاعب المنافس، وخداعه، وإبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب. ونظراً لأن أغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع، فان المراوغة تكتسب أهميتها في محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد على أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة الصحيحة.

ومن أنواع المراوغة بالكرة:

- المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الأمام.
- المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الجانب.
- المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الخلف.

(كماش، 1999)

ويعتمد نجاح المراوغة ( المحاورة) على الشروط التالية:

أ- أن يكون مركز ثقل جسم اللاعب منخفضا تسهيلا لتأدية الخداع.

ب- أن يمتلك اللاعب القدرات التوافقية اللازمة للتنسيق الزمني الصحيح بين الحركتين الخادعة والرئيسية.

ت- التوقيت الصحيح للخداع علماً بان التوقيت يتوقف على سرعة الاقتراب من الخصم والمسافة بين اللاعب والمنافس . (دوبلر 2004 )

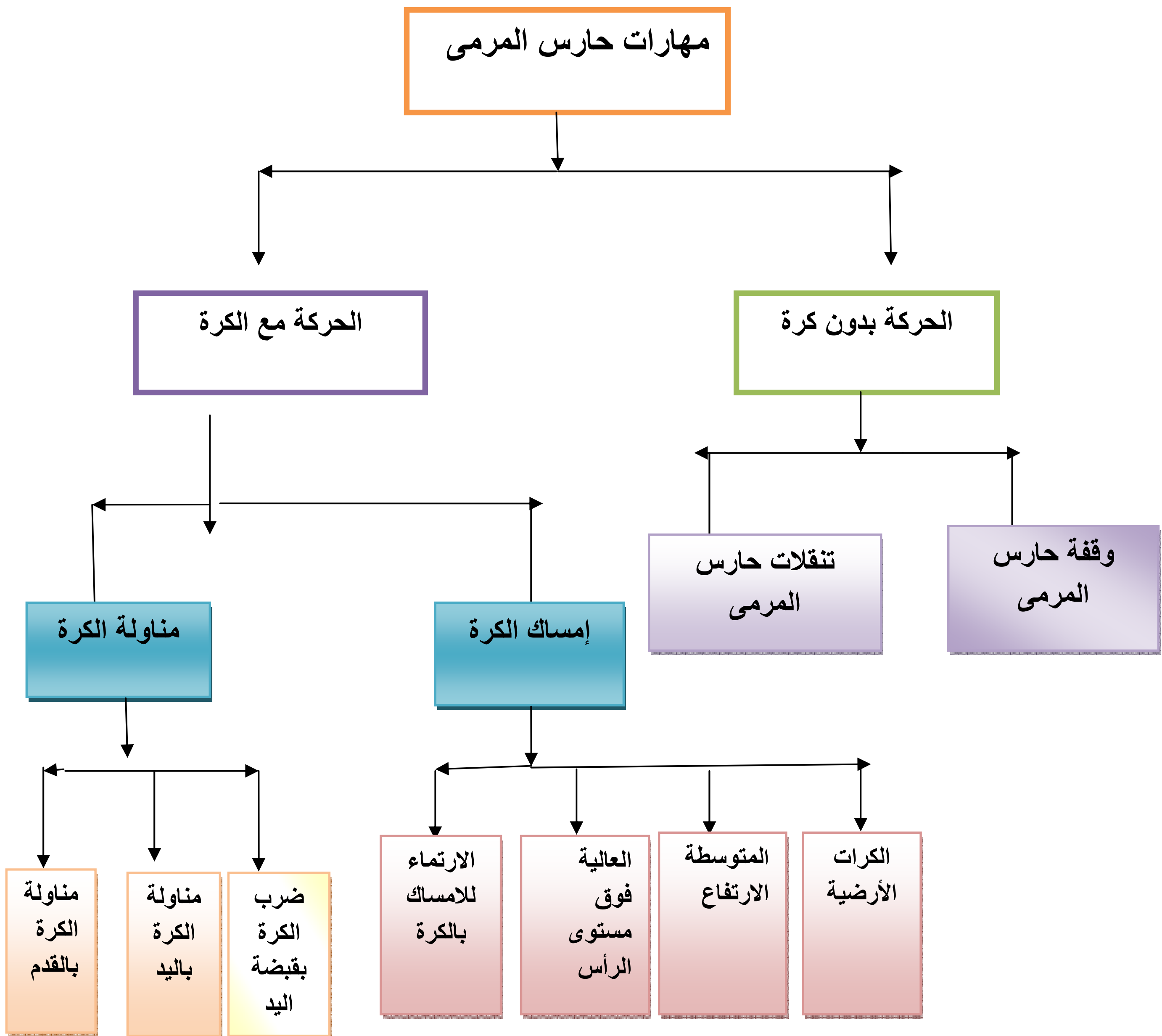
**7- رمية التماس :**

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس على الأرض أو في الهواء ، يتابع اللعب بتنفيذ رمية تماس ، وينص قانون كرة القدم على إلزام الرامي عند تأدية رمية التماس باستعمال كلتا يديه، وأن يرمي الكرة من خلف الرأس وفوقه ، ويجب على الرامي أثناء تنفيذ الرمية أن تكون القدمان ملامستين للأرض .( دوبلر، 2004)

**8- مهارات حارس المرمى:**

يعد حارس المرمى العمود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله، والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة ، إذ أن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتاز حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة، والشكل ( 8 ) يوضح مهارات حارس المرمى .

( كماش، 1999)




الشكل 8. مهارات حارس المرمى

## الدراسات السابقة :

## أولا : الدراسات العربية


دراسة عبد الفتاح (1990) بعنوان "بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقى 100متر حواجز وعلاقاتها بالمستوى الرقمي" بهدف التعرف على أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباق (100متر) حواجز للسيدات، أجريت الدراسة على عينة قوامها (31) متسابقة من مستويين مختلفين، (8) متسابقات مثلن المستوى الأعلى، (23) متسابقة مثلن المستوى الأدنى وقد استخدمت الباحثة اختبارات مقننة للقدرات التوافقية وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين مجموعة المستوى الأعلى، ومجموعة المستوى الأدنى في اختبارات القدرات التوافقية لصالح مجموعة المستوى الأعلى، وتم التوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباق (100 متر) حواجز والمؤثرة في المستوى الرقمي للسباق، والتي تسهم في ترشيد العملية التدريبية لسباق (100متر) حواجز للسيدات وهى (القدرة على التوافق الكلى للجسم- القدرة على الاتزان الحركي- القدرة الإيقاعية – القدرة الانفجارية للرجلين- قدرة المرونة- القدرة على السرعة الانتقالية).


دراسة لطفي (1996) بعنوان "بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة" واستهدفت الدراسة التعرف على ترتيب إسهام القدرات التوافقية في مستوى أداء التصويبة السلمية للطالبات عينة البحث وإيجاد المعادلات التنبؤية لمستوى التصويبة السلمية بدلالة القدرات التوافقية لهن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية لوصف الوضع الراهن وتحليله وتفسيره، وأجريت الدراسة على عينة قوامها مائة طالبة اختيرت عشوائياً من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بطنطا، وأسفرت نتائج الدراسة على أن المتغيرات المساهمة في مستوى أداء التصويبة السلمية ترتب حسب نسبة مساهمتها في القدرة على الاتزان الديناميكي.


الدراسة التي قام بها مصطفى (1998) بعنوان "دراسة عامليه للقدرات التوافقية للاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية" استهدفت الدراسة التعرف على القدرات التوافقية الخاصة بلاعبي المصارعة، والتوصل إلى بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية للاعبي المصارعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (130)

مصارع من لاعبي الدرجة الأولى وأعضاء فريق المنتخب القومي، وأسفرت نتائج الدراسة عن استخلاص بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة للمصارعين وهى:

- سرعة الاستجابة الحركية المركبة: وتقاس من خلال اختبـار سـرعة الاسـتجابة الحركية المركبة للوقوف من الجلوس.
- الإحساس الحركي العضلي بالقوة: ويقاس من خلال اختبـار الإحـساس الحركـي العضلي بقوة القبضة اليمنى.
- الربط الحركي : وتقاس من خلال اختبار ربط السلسلة الحركية.
- الإحساس الحركي بالمسافة: ويقاس من خلال اختبار المصارعة الموقفية من الخطو خلفا 200 سم.

❖ قامت حسن (2005) بإجراء دراستها بعنوان "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضـة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربيـة الرياضـية" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام مجموعتين الضابطة والتجريبية بالقيـاس القبلـي والبعدي، وأجريت على عينة قوامها 30 طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربيـة الرياضـية، جامعة أسيوط، وتم تقسيمهم إلى 15 طالبة مجموعة تجريبية و15 طالبة مجموعة ضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيـد البحث وهى (الاتزان، والرشاقة، والسرعة، والإحساس الحركي).

❖ أجرى مسعد (2007) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعيـة لمكونـات التوافـق العضلي العصبي على فاعلية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم" واستهدفت الدراسـة تصميم برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي للناشئين في كـرة القـدم ،والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لدى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (24) ناشئاً تحت(17) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم إلى مجمـوعتين إحـداهما تجريبية، والأخرى ضابطة وقوام كل منها (12 )ناشئاً، وأسفرت نتائج الدراسة عـن: أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً ايجابياً على مكونات العضلي العصبي قيـد البحـث(الرشـاقة،

والدقة، وسرعة الأداء، والإحساس بالمسافة، والإحساس بالزمن)، وتم التوصل إلى مجموعة من الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق العضلي العصبي، والاختبارات التي تقيس الأداء المهاري المركب.

 وفي دراسة فريد(2007) التي جاءت بعنوان" تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو" واستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية، وبعض مظاهر الانتباه لناشئ رياضة الجودو، والعلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقيـة، ومـستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو للمرحلة العمرية (10-12) سنة، واسـتخدم الباحـث المـنهج التجريبي، لملاءمته للبحث، وذلك باستخدام التـصميم التجريبـي لمجمـوعتين: إحـداهما تجريبية، والأخرى ضابطة بواسطة القياسين (القبلي – البعدى) لكل مجموعـة، وأجريـت الدراسة على عينة قوامها(173) ناشئ من ناشئي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية(10-12) سنة، وأسفرت النتائج عن: **1-** أهم القدرات التوافقية في مجال رياضـة الجودو، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (10-12) هي (القدرة على الـربط الحركـي، والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة، والقدرة على التوازن الحركي، والقـدرة علـى سرعة الاستجابة الحركية، القدرة على المرونة، والقدرة على التميـز الحـس -عـضلي بالمسافة) **2-** برنامج التمرينات النوعية الموجهة لتنمية القدرات التوافقية أثر ايجابـاً علـى تحسن مظاهر الانتباه ( القدرة على التركيز، والقدرة على التحويل، والقدرة على التوزيع)

 قام الجمال ( 2008 ) باختيار دراسته التي حملت عنوان " تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان "، تهدف إلى التعـرف علـى القـدرات التوافقية الخاصة لرياضة الهوكي، واستنتاج معادلات تنبؤ لمستوى الأداء المهـاري بدلالـة القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث، وتوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة للمرحلـة العمرية ( 9-12) سنة ، وتمثلت في القدرة على تقدير الوضـع، والقـدرة علـى الـربط الحركي، والقدرة على بذل الجهد المناسب، والقدرة الإيقاعية، والقـدرة علـى الاسـتجابة السريعة، والقدرة على التكيف على الأوضاع المتغيرة، كما توصل إلـى أن هنـاك تـأثيراً ايجابياً للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المهارات الأساسـية. وتوصـل أيـضا إلـى مستويات معيارية للتنبؤ بمستوى الأداء الحالي والمستقبلي للمرحلة السنية (9-12) سنة .

**ثانيا: الدراسات الأجنبية :**

❖ أجرى "ستاروستا (1984) Starosta دراسة بعنوان "التوافق الحركي كعامل في نظـام الانتقاء الرياضي" واستهدفت الدراسة اختبار الافتراضات الآتية:

- مستوى الحركة التوافقية تأخذ في التغيير أثناء فترات مختلفة من التدريب.
- كل رياضة لها مستوى توافقي من الحركة خاص بها.
- الحركة التوافقية تتأثر عكسياً بحمل التدريب الزائد.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (246) لاعب بالفريق القـومي مـن سبعة رياضات مختلفة ووضعوا تحت الاختبار من خلال مقاييس مختلفة وكـان أهمهـا قيـاس الحركة الدائرية التوافقية التي حددها الباحث.

❖ قام ستار وستا و هرتز(1989) Starosta & Hirtz بعمل دراسـة بعنـوان "الفتـرات الحساسة والحرجة في تطوير القدرات التوافقية عند الأطفال والشباب" بهدف تحديـد مـدى التغيرات في مكونات التوافق التي تم اختيارها لدى عدة عينات مختلفة الأعمـار، وكـذلك إمكانية اكتشاف فترات التطور والانخفاض الملحوظ في مكونات التوافـق، وقـد اسـتخدم الباحثان المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة في بولندا حيث تم الحصول على مادة الدراسة من عدة دراسات مستعرضة على عينة قوامها (433) ناشئ، ودراسات طولية على عينـة قوامها (23) ناشئاً، وقد تم استخدام اختبار (ستاروستا Starosta) لتقييم مختلـف عناصـر التوافق الحركي الشائعة الاستخدام بطريقة مركبة، وقد تم جمع البيانات الخاصة بالقـدرات التوافقية عن طريق المقارنة بين نتائج خمس اختبارات، وقد أظهرت النتائج أن الفترة مـن (7 إلى 11 سنة) تعتبر فترة حساسة في تطوير التوافق الحركي، أما الفترة ما بـين (11-13.6) سنة تعتبر فترة ركود في تطوير التوافق الحركي.

❖ دراسة شارما (1992)Sharma بعنوان "تأثير العمر البيولوجي على القـدرات التوافقيـة" بهدف تحديد مدى تأثير العمر البيولوجي على مستوى القدرات التوافقية في سن المراهقـة،

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (50) ناشئ من عمر (13) سنة، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، تمثل الأولى مجموعـة الناشـئين ذوي النمو الطبيعي، والمجموعة الثانية من الناشئين المتأخرين في النمـو، والمجموعـة الثالثـة السابقين في النمو، وقد أوضحت الدراسة أن الأطفالَ المتأخرين في النمو ولم يـصلوا إلـى النمو الكامل في مرحلةِ المراهقة أظهروا نتائج أعلى في مستوى القدرات التوافقية أعلى من المجموعتين السابقتين، كذلك أوضحت الدراسة أيضاً أنه من خـلال التـدريبات الخاصـة بالقدرات التوافقية يزداد مستوى القدرات التوافقية في كل المجموعات الثلاثة، كمـا أكـدت الدراسة على أهمية أن يؤخذ العمر البيولوجي بعين الاعتبار عند التدريب علـى القـدرات التوافقية وخاصة في مرحلة البلوغ.

❖ دراسة وتكو زكي وآخرون Witkowski ,et al (2001) بعنوان "القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقييم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم من 16-19 سنة(سنتان من الدراسات التتبعية)" وتهدف الدراسة إلى تقييم القيمة التنبؤية لـ (23) مؤشـراً يرتبطـون بسبع قدرات توافقية لدى الناشئين ولاعبي المستويات العليا، وقد استخدم البـاحثون المـنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (26) لاعباً من سن

( 16 – 19) سنة المسجلين بمدرسة البطولات الرياضية بمدينة "زابرز" ببولندا وقد تم إجراء ثلاثة قياسات، قاس بعد كل سنة (1998، 1999، 2000) وقد تم تقييم معاملات التنبؤ للمؤشرات الخاصة وجميع اختبارات البطارية عن طريق معامل ارتباط سبيرمان، ومن أهم النتائج أن أعلى قيمة تنبؤية قد ظهرت بوضوح في القدرة على التكيف الحركي، والقدرة على الدمج الحركي، والقدرة الإيقاعية، والاتزان الثابت والديناميكي، بينما ظهر انخفاض في القيمة التنبؤية في سرعة رد الفعل، أما أقل قيمة كانت في القدرة على التوجيه المكاني.

 ستار وستا وهرتز (2002 ) Starosta and Hirtz قاما بدراسة هدفت إلى التعرف على المرحلة السنية المناسبة لتطوير القدرات التوافقية وعلاقتها بـالتعلم الحركـي، وأظهـرت الدراسة أنه من الصعب تحديد السن المناسب لتطوير القدرات التوافقية، وأن هنـاك فروقـاً فردية تعود لمستوى النمو لكل فرد ، كما أظهرت الدراسة إلى أن المرحلة العمرية (7-12) سنة تعتبر مرحلة مناسبة جداً لتطوير القدرات التوافقية وتمثل المرحلة الذهبية للتعلم الحركي ولكن يمكن تطوير القدرات التوافقية بعد هذه المرحلة .

❖ قام زاك وديودا Zak and Duda (2003) بإجراء دراسة بعنوان "مـستوى القـدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئ كرة القدم" وتهدف الدراسة إلى تحديد تأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين أثناء الأنشطة المهارية (التكنيكية) والخططية (التكتيكية)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئاً في سن (17) سنة، وقد تـم اختيار عناصر التوافق التالية (رد الفعل السريع، والاتزان، والسرعة الحركية، والأنـشطة التوافقية البصرية)، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية المهارية والخططية) يعتمد على مستوى تطوير المهارات التوافقية.

❖ اجرى زويركوا واخرون zwierko ,et al(2003) دراسة بعنوان " مستوى القـدرات الحركية والبدنية المستخدم في اختيار لاعبي كرة القدم لسن 13 عاماً "، وهدفت إلى إجراء مقارنة في القدرات الحركية بين عينة من اللاعبين الذين وصلوا إلى نهائيات بطولة تحـت سن 14 سنة لبطولة بولندا للناشئين ومجموعة أخرى لا يمارسون أي نوع من الرياضة ، وأظهرت الدراسة مستوى عالياً من القدرات للممارسين وخاصـة فـي تكـرار الحركـات والسرعة والقدرة اللاهوائية القصوى.

❖ دراسة اندرسون وآخرون Andersen ,et al (2004 ) بعنوان "زيادة فاعلية الحركة المتعاقبة في ضرب الكرة بالرأس من القفز في كرة القدم " استهدفت هذه الدراسة التعـرف على الحركات المتعاقبة في ضرب الكرة بالرأس ، وقد ركزت الدراسة على ضرب الكـرة بالرأس من الحركة ولكن لم توضح إلى أي مدى تؤثر باقي أجزاء الجسم على أداء المهارة، وفى هذه الدراسة تم تقديم نموذج (بيوميكانيك) والذي يحلل ضرب الكرة بالرأس من القفز في المنافسة لإعطاء التصور الواضح لضربة الكرة بالرأس المزودة بالفاعليـة وأوضـحت الدراسة اتجاه لاعبي كرة القدم ذوى المهارة العالية أنهم يلعبون الكـرة برأسـهم بـسرعة (13)ميلاً في الساعة وهذه النتيجة تشير إلى أن الرأس تتحرك بحرية. وبينت الدراسة أيضاً أن حركة الذراع أظهرت الميزات الفردية ولم تعطِ أي ميزات عامة ، وكانت حركة الأرجل من ناحية أخرى عاملاً هاماً في أداء المهارة. وكانت من أهم التوصيات أنـه يجـب علـى المدربين واللاعبين أن يركزوا على تنمية عضلات البطن والظهـر والحـوض وتقويتهـا، وينبغي ألا يضعوا أي قيود على الرأس، وحركة الذراع لزيادة فاعلية القفز.

❖ وفي دراسة أخرى لزويركوا وآخرون Zwierko ,et al(2005) ، بعنوان "مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات الألعاب في كرة السلة" وقد أجريت الدراسة بهدف مقارنة مظاهر التوافق الحركي المختارة لدى الناشئات في كرة السلة اللاتي تم اختيارهن صانعات ألعاب في مراكز (position 2-1) والناشئات اللواتي يميلون للعب في مراكز أخرى (3، 4 ،Position 5)، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) ناشئة في سن (14 – 15 سنة)، وقد استخدمت في الدراسة تكنولوجيا معامل الكمبيوتر واستخدمت خصائص التوافق الحركي التالية: سرعة رد الفعل للمثيرات البصرية، ورد الفعل المركب، والانتباه الانتقائي، والتكرارات الحركية، وقد أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الناشئات صانعات اللعب مقارنة بلاعبات مراكز اللعب الأخرى.

❖ أجرت جادك Jadach (2005) دراسة بعنوان "العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد" وقد استهدفت الدراسة اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات في كرة اليد، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعلى الرغم من أن النتائج قد أوضحت وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب، والتي توصل إليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة، وقد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية الأربعة قيد الدراسة هم الأكثر أهميةً وارتباطاً بكرة اليد، حيث تم إثبات ذلك إحصائياً، ويتضمن ذلك (القدرة على التنوع الحركي، والقدرة على التكيف الحركي)، كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جداً في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

❖ وفي دراسة أخرى لويتكوزكي(2005 ) Witkowski بعنوان " خصائص التوافق كمعيار للتنبؤ بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم" وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على خصائص التوافق لاستخدامه كمعيار للتنبؤ بإنجاز لاعبى كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستمرت الدراسة لمدة ثلاث سنوات، وذلك بهدف التوصل إلى مجموعة من الاختبارات الحركية لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التي يمكن استخدامها في عمليات انتقاء الناشئين أو اللاعبين ذوى المستويات العليا، وتحديد (البارامترات) لهذه الخصائص المختلفة استناداً إلى المعايير المقبولة، وتحديد مدى قدرة الاختبارات على التنبؤ بمستوى خصائص التوافق السبعة لدى الناشئين من (12-14) سنة ، و (16- 19) سنة،

ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليـات الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوى المستويات العليا.

 شو وآخرون (2007)chow et al قاموا بربط القدرات التوافقية ومستوى التحسن الأدائي فـي دراستهم ،بعنوان " تأثير الاختلاف في القدرات التوافقية اللازمة للأداء علـى مقـدار تحـسن مستوى الأداء " وهدفت إلى التعرف على مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعبي المنتخب السنغافوري الأول ، حيث أجريـت الدراسـة على عينة 15 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمديه : خمسة لاعبين صنفوا على أنهم مستوى متقدم وجميعهم شاركوا لمدة (10 ) سنوات وأكثر مع المنتخب السنغافوري ، وخمسة لاعبين مـستوى متوسط ممن شاركوا لمدة لا تزيد عن (5) سنوات ، وخمسة لاعبين مستوى مبتدئ ممـن لـم يشاركوا في مباريات رسمية، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقاً واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة ، حيث أظهر اللاعبون في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقّة في المستويات الأربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت في الاختبار ، كما أظهرت النتائج درجة عاليـة مـن التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

 وفي دراسة مراج وآخرون (maraj et al ( 2007 التي حملـت عنـوان" أهميـة الإدراك الـحس حركي في ضبط ضرب الكرة " هدفت الدراسة لمعرفة أهمية القدرات التوافقيـة علـى مهارة ضرب الكرة، وأظهرت الدراسة أن التطور الحاصل في مستوى الأداء عند ضرب الكرة يعود بدرجة كبيرة للقدرات التوافقية وخاصة ( التوقيت عند ضرب الكرة ، وسـرعة ملامـسة الكرة عند أداء المهارة ).

## التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة التي أمكن الباحث التوصل إليها، والتي اشتملت على دراسات وصفية، وتجريبية تحليلية للقدرات التوافقية، ومكونات التوافق الحركي، أن هناك تبايناً في الأهداف، والمنهج المستخدم، وأدوات ووسائل جمع البيانات والعينة المستخدمة ، وعند تحليل الدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يلي :

**1- الهدف :**

يتضح من العرض السابق للدراسات تنوع أهدافها، حيث يهدف بعضها إلى التعـرف علـى أهم القدرات التوافقية الخاصة في بعض الأنشطة الرياضية مثل دراسة عبد الفتاح (1990م) ، ودراسة لطفي (1996م) ، كذلك يهدف بعضها إلى التعرف على علاقة القدرات التوافقية بالعمر البيولوجي مثل دراسة ستاروستا وهرتز (1989م) ودراسـة شـارما (1992م)،كمـا يهدف بعضها إلى تحديد بعض اختبارات القدرات التوافقية مثل دراسة فريد (2007م) ودراسة مصطفى (1998م)، ودراسة جادك (2005م)، كما تهدف بعض الدراسات إلى تحديد تـأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين مثل دراسة زاك و ديودا (2003) ودراسـة زيوركو وآخرون سنة (2005).

**2- المنهج المستخدم :**

استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ما عدا دراسة حسن (2005) ودراسة زاك و ديودا (2003) جادك(2005) ودراسة مسعد (2007) ودراسة فريد (2007) حيث استخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي.

**3- عينات الدراسة:**

من حيث حجم العينات:

فقد تراوح حجم العينات في الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ما بين (20 )إلى (30) لاعباً. في مستويات الناشئين (تحت 17 سنه).

بينما تراوح حجم العينات في الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي ما بين(26) إلى (433)لاعباً. في مستويات الناشئين (12- 14)، (14-15) ناشئين وناشئات

(تحت 16- 19 سنه).

**4- أدوات ووسائل جمع البيانات:**

تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات المرجعية تبعاً لنوع ومتغيـرات الدراسة، حيث نجد أن بعض الدراسات قد تناولت الاختبارات المعملية والميدانية والبعض الآخر تناول المتغيرات البدنية المهارية والخططية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

### 5- المعالجات الإحصائية:

اختلفت وتعددت الأساليب الخاصة بالمعالجات الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حده إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثـل (المتوسـط الحـسابي، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط، واختبار ت) ويرجع ذلـك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

### مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث ما يلي:

- تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد حجم العينة التي تتناسب والدراسـة الحالية.
- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجـراءات البحـث سواء في النواحي الفنية أو الإدارية.
- التعرف على أنسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها فـي الدراسـة الحالية.
- الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بما يلي :

1- من الدراسات النادرة التي بحثت هذا الموضوع في المنطقة – على حد علم الباحث – التي تناولت وضع برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية الخاصة بكرة القدم لدى الناشئين.
2- معظم الأبحاث المنجزة في مجال كرة القدم التي تناولت التدريب، لم تتنـاول تقيـيم القدرات التوافقية من خلال انعكاسها وارتباطها بالمهارة أو التكنيك ، على الرغم مـن عدم حداثة هذه القدرات التوافقية، وبالتالي فان هذه الدراسة تسلط الضوء على العلاقـة بين هذه القدرات والتكنيك ( الأداء الفني ) لتلك المهارات .

**مجالات الدراسة :**

**المجال البشري:**

لاعبو نادي طوباس لكرة القدم لسن (9-12) سنة – مؤسسة خطوات .

**المجال المكاني :**

الملعب البلدي – نادي طوباس الرياضي .

**المجال الزماني:**

أجريت اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية على عينة الدراسة خلال الفترة من شهر حزيران إلى شهر آب من العام 2009 م

**مصطلحات الدراسة :**

**القدرات التوافقية:** شروط نفسية ووظيفية وعن طريقها يستطيع الفرد التحكم في أدائه الحركي عند ممارسة النشاط الرياضي وتشمل مكونات (تقدير الوضع، والربط الحركي، وبذل الجهد المناسب، والتوازن، وسرعة رد الفعل، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، والإيقاع الحركي). (*)

**القدرة على تقدير الوضع :** وهي عبارة عن قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة أخرى كالكرة وأشخاص آخرين( الزملاء ، المنافس ...).(*)

**القدرة على الربط الحركي :** قدرة الرياضي على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والتحركات المركبة كما في المنازلات الفردية وألعاب الكرة، وذلك بما يناسب مجريات المنافسة وتحركات المنافس وخصائص الجهاز المستخدم.(*)

**القدرة على بذل الجهد المناسب:** قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.(*)

**قدرة الحفاظ على التوازن:** عبارة عن قدرة الرياضي في الحفاظ على الجسم في وضع معين وسرعة استعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.(*)

**القدرة الإيقاعية:** قدرة الرياضي على إدراك إيقاع الحركة الذاتي وتأدية هذه الحركة بهذا الإيقاع، كما أنها تعكس قدرة الرياضي على تحديد الإيقاع المناسب لحركة معينة بشكل ذاتي.(*)

**القدرة على الاستجابة السريعة:** هي عبارة عن قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المطلوبة والمترتبة على إشارة معينة بسرعة وبشكل صحيح، كما أنها تمثل قدرة الرياضي في الاستجابة السريعة والصحيحة في حالة التغير المفاجئ للوضع. (*)

**القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة:** عبارة عن قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يتناسب وتغير الحالة.(*)

**مؤسسة خطوات :**

مؤسسة أهلية فلسطينية ، توفر الدعم المالي والفني والإداري لحوالي 60 ناديا في فلسطين والأردن ولبنان، وتشرف على حوالي ( 5 ) آلاف طفل وطفلة تتراوح أعمارهم ما بين (8 – 15) سنة، من خلال إتاحة الفرصة لهم للانخراط في نشاط كرة السلة والقدم .( * )

( * ) تعريف إجرائي

# الفصل الثالث :

منهج الدراسة

مجتمع وعيّنة الدراسة

أدوات جمع البيانات

متغيرات الدراسة

المعالجة الإحصائية

**منهج الدراسة :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة .

**مجتمع الدراسة :**

يتكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (9-12)سنة والمشتركين في برنامج مؤسسة خطوات لسنة 2009 والبالغ عددهم حوالي (1200 ) لاعب .

**عينة الدراسة :**

تم اختيار عينة مكونة من (45) ناشئ كرة قدم من مواليد (1997 -2000 ) من (9-12) سنة بالطريقة العمدية من لاعبي مؤسسة خطوات في محافظة طوباس ، ثم تم استبعاد ثلاثة حراس مرمى ، ولاعبين اثنين لعدم انتظامهم في التدريب ، وبذلك يبلغ العدد الإجمالي لعينة الدراسة( 40 ) لاعبا ناشئا .

**تكافؤ عينة الدراسة :**

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج في متغيرات النمو(العمر، والطول، وكتلة الجسم ) ومتغيرات القدرات التوافقية ( التوازن، والربط الحركي، وبذل الجهد المناسب، وتقدير الوضع، والقدرة الإيقاعية، والاستجابة السريعة، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة والجداول (1) ، (2)،(3) توضح ذلك :

الجدول 1. تكافؤ أفراد عينة الدراسة في العمر والطول وكتلة الجسم     ن= 40

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | الالتواء |
|---|---|---|---|---|---|
| العمر | سنة | 10.75 | 0.83 | 10.50 | 0.90 |
| الطول | سم | 146.34 | 5.82 | 145.00 | 0.69 |
| كتلة الجسم | كجم | 42.86 | 4.68 | 41.85 | 0.65 |

يتضح من الجدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات النمو ( العمر، والطول، وكتلة الجسم ) تراوحت ما بين ( 0.65 - 0.90 ) أي أنها تنحصر ما بين

(-3، +3 ) مما يشير إلى تكافؤ أفراد عينة الدراسة في هذه المتغيرات .

الجدول 2. تكافؤ مجموعتي الدراسة في مكونات القدرات التوافقية

| اسم الاختبار | مكونات القدرات التوافقية | وحدة القياس | المجموعة الضابطة ن=20 | | المجموعة التجريبية ن=20 | | ت |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س | ع | س | ع | |
| الوقوف على العارضة | التوازن | ثانية | 9.08 | 1.95 | 8.93 | 3.21 | 0.862 |
| الربط الحركي | الربط الحركي | عدد | 15.3 | 5.36 | 15.5 | 6.65 | 0.917 |
| الإحساس بالمسافة | بذل الجهد المناسب | عدد | 6.6 | 1.23 | 6.15 | 1.09 | 0.229 |
| الدوائر المرقمة | تقدير الوضع | ثانية | 9.38 | 1.48 | 9.28 | 1.84 | 0.855 |
| تنطيط الكرة | القدرة الإيقاعية | عدد | 21.05 | 5.93 | 22.75 | 8.26 | 0.459 |
| المسطرة | الاستجابة السريعة | سم | 5.45 | 2.78 | 6.25 | 3.69 | 0.444 |
| الجري المكوكي | التكيف مع الأوضاع المتغيرة | ثانية | 20.65 | 1.70 | 21.24 | 1.99 | 0.323 |

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في مكونات القدرات التوافقية ، حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني تكافؤ مجموعتي الدراسة في مكونات القدرات التوافقية المشار إليها .

الجدول 3. تكافؤ مجموعتي الدراسة في المهارات الأساسية

| اسم الاختبار | وحدة القياس | المجموعة الضابطة ن= 20 | | المجموعة التجريبية ن=20 | | ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | |
| تنطيط الكرة | عدد | 14.00 | 8.54 | 14.35 | 9.66 | 1.61 | 0.115 |
| التمرير | ثانية | 16.09 | 1.97 | 16.07 | 1.94 | 0.02 | 0.980 |
| المحاورة | ثانية | 17.46 | 4.03 | 17.15 | 4.56 | 0.22 | 0.821 |
| ضرب الكرة بالرأس | عدد | 1.90 | 0.78 | 1.80 | 0.83 | 0.39 | 0.699 |
| التصويب | عدد | 2.80 | 0.95 | 2.75 | 1.33 | 0.13 | 0.892 |
| رمية التماس | متر | 7.68 | 1.64 | 7.69 | 1.68 | 0.02 | 0.984 |

يوضح الجدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في مكونات المهارات الأساسية ، حيث أن قيمة (ت)

المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يعني تكافؤ مجموعتي الدراسة في مكونات المهارات الأساسية المشار إليها أعلاه .

**أسباب اختيار عينة البحث :**

تعتبر هذه المرحلة هي الفترة الذهبية لاكتساب مكونات القدرات التوافقية والمناسبة للتخصص الرياضي المبكر في معظم الأنشطة الرياضية، كما تتميز بأن النمو لا يكون سريعا مما يساعد على زيادة التوافق العضلي العصبي .

( معوض ،1994) ( عبد الكريم ، 1989)

**وسائل جمع البيانات وأدواتها:**

لجمع بيانات الدراسة استعان الباحث بالوسائل والأدوات التالية :

- التحليل المرجعي للأدبيات السابقة .
- إجراء الدراسة الاستطلاعية وقد تم إجراؤها في الفترة من 2009 /5/15 إلى 2009/5/20والتي هدفت إلى:
  - o وضع البرنامج التنفيذي للقدرات التوافقية وترتيب تنفيذ هذه القدرات بحسب درجة صعوبتها.
  - o التعرف على أهم الاختبارات وأكثرها استخداما لكل من القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد الدراسة ، والتي سيتم تطبيقها بعد حصرها من خلال رأي الخبراء والتحليل المرجعي والمجلات والدوريات العلمية ذات العلاقة .
  - o التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لإمكانيات وقدرات المرحلة العمرية قيد البحث .
- التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ومدى توافر معايير الجودة بها (الصدق، والثبات، والموضوعية)
- إجراء الاختبارات القبلية والبعدية للبرنامج:

- ***القياس القبلي:***

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة الدراسة وعددهم (40 ) لاعباً ناشئاً بكرة القدم في الفترة من 6/7/ 2009 إلى 2009/6/12 على ملعب بلدية طوباس .

- ***تنفيذ البرنامج :***

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية واستغرق ذلك ثمانية أسابيع في الفترة من 6/14/ 2009 إلى 8/6 /2009 ، كما تم تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بالمؤسسة على أفراد المجموعة الضابطة لنفس الفترة الزمنية ولنفس العدد من الوحدات التدريبية الأسبوعية ولنفس زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90 دقيقة ) .

حيث اتفق كل من راتب (1999) و عبد الستار (2005) أن الأفراد في هذه المرحلة العمرية يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتسم بالنشاط والحيوية الزائدة، وأنه يجب أن تُتاح لهم في هذه المرحلة العمرية فرصة حقيقية لأن يبذلوا أقصى نشاط ممكن لأقصى كمية متاحة من الوقت المخصص وبواقع مرتين إلى ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع . واستنادا على ما سبق قام الباحث بتحديد عدد الوحدات التدريبية بثلاث وحدات أسبوعيا ، وزمن كل وحدة 90 دقيقة . واشتملت الوحدة التدريبية على الأجزاء التالية :

- الجزء التمهيدي ( الإحماء ) :ويهدف إلى التهيئة الفسيولوجية والبدنية للاشتراك في الجزء التالي من الوحدة التدريبية وبما يتناسب معه .
- الجزء الرئيسي: وأشتمل على تمارين القدرات التوافقية، والبدنية، والمهارية ، والخططية ، بشكل متنوع ومتدرج الصعوبة تهدف إلى تحقيق الأهداف الموضوعة
- الجزء الختامي (التهدئة): ويشتمل على تمرينات استرخاء بهدف العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية.

ويوضح الجدول (4) والجدول (5) التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدة التدريبية، كذلك توزيع الحمل خلال الأسابيع الثمانية .

الجدول 4. توزيع زمن التدريب على جوانب الإعداد خلال ( 8 ) أسابيع .

| الشهر | الأول | | | | الثاني | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **الأسابيع** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **الزمن الأسبوعي** | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 |
| **الإعداد المهاري** | 104 | 103 | 100 | 105 | 100 | 95 | 95 | 95 |
| **الأعداد الخططي** | 20 | 26 | 20 | 20 | 25 | 30 | 20 | 20 |
| **الإعداد البدني** | 65 | 60 | 60 | 55 | 55 | 55 | 65 | 65 |
| **القدرات التوافقية** | 36 | 36 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **الإحماء** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **التهدئة** | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

الجدول 5. توزيع أزمنة ونسب جوانب الإعداد لثمانية أسابيع

| الشهر | | الأول | الثاني | مجموع الشهرين |
|---|---|---|---|---|
| جوانب الإعداد | زمن الأشهر | 1080 ق | 1080 ق | 2160ق |
| البدني | النسبة | % 22 | %22 | %22 |
| | الزمن | 240 | 240 | 480 |
| المهاري | النسبة | %38 | %36 | %37 |
| | الزمن | 412 | 385 | 797 |
| الخططي | النسبة | % 8 | %9 | %8.5 |
| | الزمن | 86 | 95 | 181 |
| القدرات التوافقية | النسبة | %15 | %17 | %16 |
| | الزمن | 162 | 180 | 342 |
| الإحماء | النسبة | %11 | %11 | %11 |
| | الزمن | 120 | 120 | 240 |
| التهيئة | النسبة | %5.5 | %5.5 | %5.5 |
| | الزمن | 60 | 60 | 120 |

o ***القياسات البعدية :***

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي، وذلك في الفترة من 8/7 /2009 إلى 2009/8/12 م .

**المعاملات العلمية ( تقنين أدوات الدراسة )**

**صدق الاختبار( القدرات التوافقية ):**

تم عرض مجموعة من الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمحكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في مجال التربية الرياضية ويعملون في مجال تدريب وتدريس كرة القدم ومقرر في القياس والتقويم ،الملحق ( 1 ) ، لإبداء مقترحاتهم العلمية حول الاختبارات ومدى صلاحيتها، وقد تم اعتماد الاختبارات التي أجمع عليها الخبراء وهي موضحة في الملحق ( 3 )

**ثبات الاختبار( القدرات التوافقية )**

الجدول 6. ثبات اختبارات مكونات القدرات التوافقية ن= 16

| اسم الاختبار | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | ر | مستوى الدلالة * |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | |
| الوقوف على عارضة | ثانية | 5.60 | 0.37 | 5.57 | 0.34 | 0.98 | 0.00 * |
| الربط الحركي | عدد | 12.58 | 2.91 | 13 | 2.20 | 0.96 | 0.00 * |
| الإحساس بالمسافة | عدد | 4.58 | 0.688 | 4.66 | 0.67 | 0.91 | *0.01 |
| الدوائر المرقمة | ثانية | 9.32 | 2.34 | 10.75 | 2.11 | 0.99 | 0.00 * |
| تنطيط الكرة | عدد | 19.08 | 2.18 | 20.41 | 3.88 | 0.97 | 0.00 * |
| المسطرة | سم | 6.4 | 0.51 | 6.5 | 0.52 | 0.97 | 0.00 * |
| الجري المكوكي | ثانية | 22.61 | 3.88 | 22.86 | 3.42 | 0.99 | 0.00 * |

يتضح من الجدول (5 ) أن هناك ارتباطاً طردياً دالاً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات مكونات القدرات التوافقية مما يدل على ثبات الاختبارات المطبقة في الدراسة .

**صدق الاختبار ( المهارات الأساسية ) :**

الجدول 7. صدق اختبارات مكونات المهارات الأساسية قيد الدراسة

| اسم الاختبار | وحدة القياس | مجموعة مميزة ن=12 | | مجموعة غير مميزة ن=12 | | ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | |
| تنطيط الكرة | عدد | 31.33 | 8.39 | 7.25 | 2.22 | 9.61 | 0.000 |
| التمرير | ثانية | 14.56 | 1.40 | 20.66 | 0.90 | 12.63 | 0.000 |
| المحاورة | ثانية | 15.58 | 3.16 | 18.92 | 4.18 | 6.02 | 0.032 |
| ضرب الكرة بالرأس | عدد | 3.58 | 0.51 | 0.83 | 0.57 | 12.32 | 0.000 |
| التصويب | عدد | 4.91 | 0.66 | 1.41 | 0.51 | 14.36 | 0.000 |
| رمية التماس | متر | 9.72 | 1.30 | 5.49 | 0.48 | 9.36 | 0.000 |

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من درجات العينة المميزة ودرجات العينة غير المميزة في اختبارات المهارات الأساسية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$ )وهذا يعني قدرة الاختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة، أي أنها تعد صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

**ثبات الاختبار ( المهارات الأساسية ):**

الجدول 8. ثبات اختبارات مكونات المهارات الأساسية ن= 16

| اسم الاختبار | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | ر | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | |
| تنطيط الكرة | عدد | 10.75 | 6.72 | 10.81 | 6.19 | 0.98 | 0.000 |
| التمرير | ثانية | 16.07 | 1.88 | 16.05 | 1.80 | 0.99 | 0.000 |
| المحاورة | ثانية | 16.05 | 3.81 | 16.53 | 3.75 | 0.99 | 0.000 |
| ضرب الكرة بالرأس | عدد | 1.81 | 0.75 | 1.93 | 0.57 | 0.75 | 0.001 |
| التصويب | عدد | 2.93 | 0.92 | 3.06 | 0.77 | 0.75 | 0.001 |
| رمية التماس | متر | 7.28 | 1.80 | 7.31 | 1.78 | 0.99 | 0.000 |

يتضح من الجدول (8 ) أن هناك ارتباطاً طردياً دالاً إحصائيا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات مكونات المهارات الأساسية مما يدل على ثبات الاختبارات المطبقة في الدراسة.

**المعالجة الإحصائية:**

لاختبار فروض الدراسة استخدم الباحث برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( spss) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1- اختبار ( ت ) للأزواج paired t-test لتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات التوافقية والمهارات الأساسية عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

2- اختبار ( ت ) لمجموعتين مستقلتين Independent groups t-test لتحديد الفروق في القدرات التوافقية والمهارات الأساسية بين المجموعتين في القياس البعدي .

# الفصل الرابع

## عرض النتائج ومناقشتها

## عرض نتائج الدراسة :

يتم عرض النتائج وفق سؤال وفروض الدراسة كالتالي :

**أولا : لتفحص الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$ )في متوسط أداء مكونات القدرات التوافقيـة عنـد أفـراد المجمـوعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .**

قام الباحث باستخدام اختبار ت للأزواج لفحص دلالة الفروق بين المجموعتين وفي القياس القبلي والبعدي والجدولين (9) ، (10) يوضحان ذلك

**أ-المجموعة التجريبية :**

**الجدول 9. نتائج اختبار ( ت ) للأزواج لدلالة الفروق في القدرات في القدرات التوافقية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ن = 20**

| مكونات القدرات التوافقية | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | ت | الدلالة الإحصائية * | النسبة المئوية للتغير |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | | |
| التوازن | ثانية | 8.93 | 3.21 | 13.39 | 2.20 | 5.10 | 0.00* | %49.94 |
| الربط الحركي | عدد | 15.50 | 6.65 | 31.75 | 5.41 | 8.47 | 0.00* | %104.84 |
| بذل الجهد المناسب | عدد | 6.15 | 1.08 | 9.50 | 0.94 | 10.38 | 0.00* | %54.47 |
| تقدير الوضع | ثانية | 9.28 | 1.84 | 6.99 | 1.08 | 4.76 | 0.00* | %24.67 |
| القدرة الإيقاعية | عدد | 22.75 | 8.26 | 40.35 | 6.58 | 7.44 | 0.00* | %77.36 |
| الاستجابة السريعة | سم | 6.25 | 3.69 | 2.40 | 1.27 | 4.40 | 0.00* | %61.60 |
| التكيف مع الأوضاع المتغيرة | ثانية | 21.24 | 1.99 | 18.13 | 1.08 | 6.12 | 0.00* | %14.16 |

*دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول ( 9 ) وجود فروق دالّة إحصائيا بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة معنوية ($\alpha \leq 0.05$ ). كما تراوحت النسبة المئوية للتحسن في مداها ما بين ( 14.16% - 104.84 % ) .

**ب- المجموعة الضابطة :**

**الجدول 10. نتائج اختبار (ت ) للأزواج لدلالة الفروق في القدرات التوافقية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ن = 20**

| مكونات القدرات التوافقية | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | ت | الدلالة الإحصائية * | نسبة التغير المئوية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | | |
| التوازن | ثانية | 9.08 | 1.95 | 10.02 | 2.08 | 1.481 | 0.147 | %-10.35 |
| الربط الحركي | عدد | 15.30 | 5.36 | 23.55 | 6.16 | 4.51 | *0.00 | %35.92 |
| بذل الجهد المناسب | عدد | 6.60 | 1.23 | 7.40 | 0.75 | 2.48 | *0.01 | %12.12 |
| تقدير الوضع | ثانية | 9.38 | 1.48 | 8.29 | 1.46 | 2.32 | *0.02 | %-11.62 |
| القدرة الإيقاعية | عدد | 21.05 | 5.93 | 31.65 | 5.07 | 6.07 | *0.00 | %50.35 |
| الاستجابة السريعة | سم | 5.45 | 2.78 | 4.25 | 1.80 | 1.62 | *0.01 | %22.02 |
| التكيف مع الأوضاع المتغيرة | ثانية | 20.65 | 1.70 | 19.23 | 1.54 | 2.83 | *0.00 | %-6.87 |

*دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول ( 10 ) وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات القدرات التوافقية ( الربط الحركي، وبذل الجهد المناسب، وتقدير الوضع، والقدرة الإيقاعية، والاستجابة السريعة، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) لصالح

القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة معنوية($\alpha \leq 0.05$). بينما لم تظهرثمة فروق دالة إحصائيا بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكون التوازن عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$ ) على الرغم من وجود تحسن بنسبة 10.35% ولصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (6.87% - 53.92%)

**ثانيا :للتحقق من الفرض الثاني الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$ )في متوسط اداء مكونات المهارات الأساسية عنـد أفـراد المجمـوعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.**

استخدم الباحث اختبار ت لإيجاد الفروق المعنوية بين المجموعتين وفي القياس القبلي والبعـدي والجدولين (11) ، ( 12) يوضحان ذاك .

**أ- المجموعة التجريبية**

**الجدول11.نتائج اختبار ( ت ) للأزواج لدلالة الفروق في القدرات في المهارات الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ن = 20**

| مكونات المهارات الأساسية | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | ت | الدلالة الإحصائية * | نسبة التغير المئوية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | | |
| الإحساس بالكرة | عدد | 9.35 | 5.66 | 27.30 | 14.29 | 11.67- | * 0.00 | %191.97 |
| التمرير | ثانية | 16.07 | 1.94 | 9.84 | 1.27 | 19.41 | * 0.00 | %-38.76 |
| المحاورة | ثانية | 17.15 | 4.56 | 12.20 | 2.30 | 6.96 | * 0.00 | %-28.86 |
| ضرب الكرة بالرأس | عدد | 1.80 | 0.83 | 3.35 | 0.58 | 8.39- | * 0.00 | %86.11 |
| التصويب | عدد | 2.75 | 1.33 | 5.30 | 0.57 | 10.86- | 0.00* | %92.72 |
| رمية التماس | متر | 7.69 | 1.68 | 8.92 | 1.74 | 9.73- | 0.00* | %15.99 |

*دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول ( 11 ) وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجد ولية عند مستوى دلالة معنوية (α ≤ 0.05 ) . كما تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين ( 15.99% - 191.97 % ) .

**ب- المجموعة الضابطة :**

**الجدول 12. نتائج اختبار ( ت ) للأزواج لدلالة الفروق في المهارات الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ن = 20**

| مكونات المهارات الأساسية | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | ت | الدلالة الإحصائية * | النسبة المئوية للتغير |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | | |
| الإحساس بالكرة | عدد | 14.00 | 8.54 | 17.75 | 6.82 | 5.096- | *0.00 | %26.78 |
| التمرير | ثانية | 16.09 | 1.97 | 13.24 | 1.89 | 12.98 | *0.00 | %-17.71 |
| المحاورة | ثانية | 17.46 | 4.03 | 14.89 | 3.06 | 8.79 | *0.00 | %-14.71 |
| ضرب الكرة بالرأس | عدد | 1.90 | 0.78 | 2.55 | 0.60 | 4.33- | *0.00 | %34.2 |
| التصويب | عدد | 2.80 | 0.95 | 3.95 | 0.51 | 7.66- | 0.00* | %41.07 |
| رمية التماس | متر | 7.68 | 1.64 | 8.33 | 1.57 | 9.22- | 0.00* | %8.46 |

*دال إحصائيا عند مستوى (α ≤ 0.05)

يتضح من الجدول ( 12 ) وجود فروق دالّة إحصائيا بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ( ت) المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة معنوية(α ≤ 0.05 ). كما تراوحت نسبة التحسن في مجملها ما بين (8.46% - 41.07% ) .

**ثالثا: لفحص الفرض الثالث الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى التحسن لمكونات القدرات التوافقية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .**

قام الباحث باستخدام اختبار ت لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين في مكونات القدرات التوافقية بين القياسين البعديين والجدول (13) يوضح ذلك.

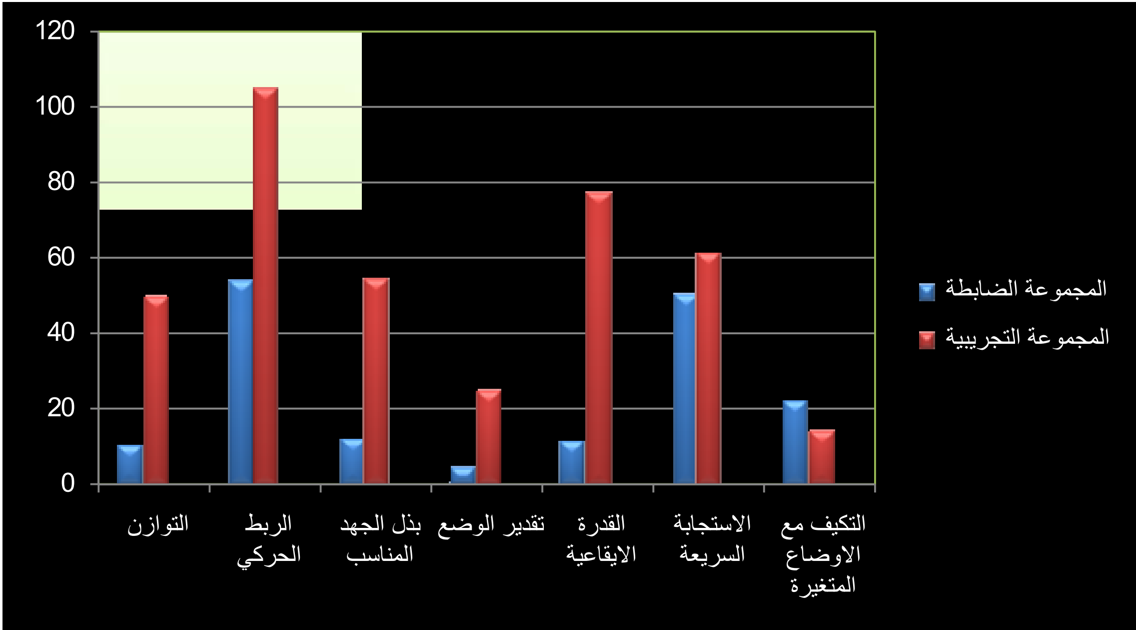
الجدول 13. نتائج اختبار ( ت ) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القدرات التوافقية للقياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

| مكونات القدرات التوافقية | وحدة القياس | المجموعة الضابطة ن= 20 | | المجموعة التجريبية ن= 20 | | ت | الدلالة الإحصائية * |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | |
| التوازن | ثانية | 10.02 | 2.08 | 13.39 | 2.20 | 4.94 | 0.00 * |
| الربط الحركي | عدد | 23.55 | 6.16 | 31.75 | 5.41 | 4.46 | 0.00 * |
| بذل الجهد المناسب | عدد | 7.40 | 0.75 | 9.50 | 0.94 | 7.76 | 0.00 * |
| تقدير الوضع | ثانية | 8.29 | 1.46 | 6.99 | 1.08 | 3.19 | 0.00 * |
| القدرة الإيقاعية | عدد | 31.65 | 5.07 | 40.35 | 6.58 | 4.68 | 0.00 * |
| الاستجابة السريعة | سم | 4.25 | 1.80 | 2.40 | 1.27 | 3.75 | 0.00 * |
| التكيف مع الأوضاع المتغيرة | ثانية | 19.23 | 1.45 | 18.13 | 1.08 | 2.70 | 0.01 * |

*دال إحصائيا عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من درجات المجموعة الضابطة ودرجات المجموعة التجريبية في اختبارات مكونات القدرات التوافقية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة معنوية ($\alpha \geq 0.05$)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجد ولية .

والشكل (9) يمثل أعمدة بيانية لمقدار التحسن في مكونات القدرات التوافقية بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية .




الشكل 9. مقارنة القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

مكونات القدرات التوافقية

**رابعا: للإجابة على الفرض الرابع : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)في مستوى التحسن لمكونات المهارات الأساسية بين متوسطي القياسين البعد بين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.**

استخدم الباحث اختبار (ت ) لمجموعتين مستقلتين للتحقق من دلالة الفروق في متوسط أداء مهارات كرة القدم بين المجموعتين في القياسيين البعديين والجدول ( 14) يوضح ذلك

الجدول 14. نتائج اختبار ( ت ) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في المهارات الأساسية للقياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

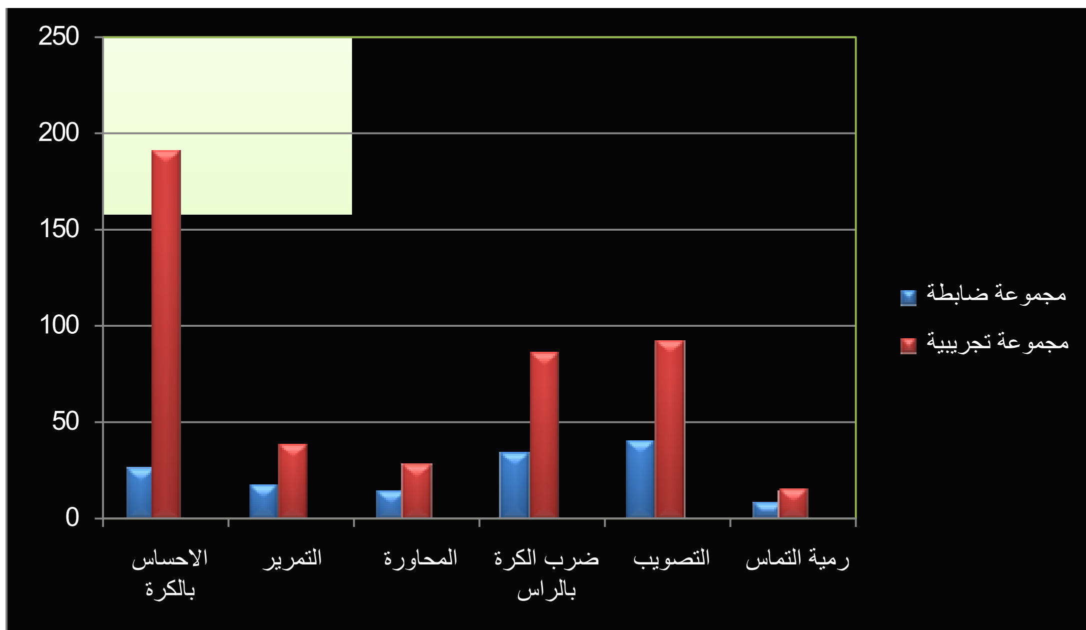
| مكونات المهارات الأساسية | وحدة القياس | المجموعة الضابطة ن=20 | | المجموعة التجريبية ن=20 | | ت | الدلالة الإحصائية * |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | |
| الإحساس بالكرة | عدد | 17.75 | 6.82 | 27.30 | 14.29 | 2.69 | * 0.01 |
| التمرير | ثانية | 13.24 | 1.89 | 9.84 | 1.27 | 6.66- | * 0.00 |
| المحاورة | ثانية | 14.89 | 3.06 | 12.20 | 2.30 | 3.13- | * 0.00 |
| ضرب الكرة بالرأس | عدد | 2.55 | 0.60 | 3.35 | 0.58 | 4.24 | * 0.00 |
| التصويب | عدد | 3.95 | 0.51 | 5.30 | 0.57 | 7.88 | 0.00* |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| * 0.02 | 1.13 | 1.74 | 8.92 | 1.57 | 8.33 | متر | رمية التماس |

*دال إحصائيا عند مستوى α ≥ 0.05

يتضح من الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من درجات المجموعة الضابطة ودرجات المجموعة التجريبية في اختبارات مكونات المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى (α ≥ 0.05)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجد ولية ولجميع المكونات المهارية .

والشكل (10) يمثل أسلوب الأعمدة البيانية كعرض توضيحي للفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مكونات المهارات الأساسية قيد الدراسة في القياس البعدي .




الشكل 10. مقارنة القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

مكونات المهارات الأساسية

**مناقشة النتائج :**

**أولا :مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مكونات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية .**

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول ( 9 ) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى($\alpha \leq 0.05$) في مكونات القدرات التوافقية، وأظهرت نسب التحسن زيادة كبيرة (التوازن 49.94% ، الربط الحركي 104.84%،بذل الجهدالمناسب 54.47%،تقدير الوضع 24.67%،القدرة الإيقاعية 77.36%،الاستجابة السريعة 61.60%، التكيف مع الأوضاع المتغيرة 14.16(%).

كما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (10) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مكونات القدرات التوافقية ( الربط الحركي، وبذل الجهد المناسب، وتقدير الوضع، والقدرة الإيقاعية، والاستجابة السريعة، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) وأظهرت نسب التحسن زيادة كبيرة (53.92% ،12.12% ،11.62% ،50.53% ،22.02%،6.87% ) على التوالي.بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)في مكون التوازن على الرغم من ظهور نسبة تحسن 10.35%.

ويعزو الباحث وجود مثل تلك الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لصالح القياس البعدي (ما عدا مكون التوازن ) إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي يحتوي على طرق وتمارين تؤدي إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية والمهارات الأساسية ولكن بنسب ضئيلة وتحتاج إلى وقت وجهد كبيرين مقارنة بالبرنامج التدريبي المقترح والتي زادت به نسبة التحسن ما بين ( 14.16%- 104.84%).

بينما لم يحتو البرنامج التقليدي على تمارين وتدريبات تركز بشكل مباشر على مكون التوازن الذي لم يتحسن بصورة دالة إحصائيا على الرغم من وجود بعض التحسن الذي اكتسبه اللاعبون بطرق غير مباشرة ونتيجة طبيعية لبعض التمارين المركبة . بعكس البرنامج التدريبي المقترح الذي أشتمل على طرق وتمارين تركز على تنمية وتطوير مكون التوازن .

و أظهرت نتائج الدراسة في جدول (11) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مكونات المهارات الأساسية قيد الدراسة، وأظهرت نسب التحسن زيادة كبيرة (الإحساس بالكرة 191.97% ، التمرير 38.76% ،المحاورة 28.86%، ضرب الكرة بالرأس 86.11% ، التصويب 92.72% ، رمية التماس 15.99% )

بينما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (12) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)في مكونات المهارات الأساسية، وأظهرت نسب التحسن زيادة ( 26.78 % ، 17.71%،14.71 % ، 34.21 % ، 41.07 % ، 8.46 % ) على التوالي .

ويعزو الباحث مثل هذه الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لصالح القياس البعدي ، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح والذي أشتمل على تمرينات نوعية مقننة لاكتساب مكونات القدرات التوافقية، قد ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وطور من الترابط بين الأعصاب الحسية والحركية وبالتالي فان محتوى البرنامج المقترح والذي يمثل المثيرات أدى إلى تحسن مستمر في أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة .

كما يعزو الباحث التحسن في مكونات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية نتيجة البرنامج المقترح والذي أشتمل على تمارين نوعية لاكتساب مكونات القدرات التوافقية الأمر الذي أدى إلى تطور مستوى المهارات الأساسية ، حيث مكن الناشئ من التوجيه الهادف والمنسق لحركاته ،وبالتالي انعكس ذلك على تحسن أداء المهارات الأساسية قيد البحث . وهذا يتفق مع ما أشار إليه شارما (SHARMA،1992) من أن التمرين على التمرينات النوعية يؤدي إلى تحسن القدرات التوافقية للمراحل العمرية المختلفة وخاصة المبتدئين .

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني والثالث للدراسة والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى مكونات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي قد تحقق.

**ثانيا:مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعد يين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مكونات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية.**

أظهرت نتائج الدراسة في الجدولين (13 ) و ( 14 )الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعد يين للمجموعتين الضابطة والتجريبية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)في جميع مكونات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح الذي كان له تأثير كبير وايجابي ولمصلحة المجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التقليدي النمطي الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، وذلك لأن البرنامج التدريبي المقترح اشتمل على تمرينات لاكتساب القدرات التوافقية المختلفة، ومقننة ومناسبة للمرحلة العمرية قيد الدراسة.

كما تم التركيز على جميع المكونات وبنسب متفاوتة حسب أهمية هذه القدرات والتي تم التوصل إليها من خلال رأي مجموعة من الخبراء في هذا المجال عن طريق استمارة جمع المعلومات ، وأشاروا إلى أن الربط الحركي هو المكون الأهم وبنسبة اقل تقدير الوضع والتكيف مع الأوضاع المتغيرة وسرعة الاستجابة، بينما احتلت القدرة الإيقاعية والتوازن درجة قليلة من الأهمية.

وبناء على ذلك تم توزيع التمارين النوعية لكل مكون وبشكل علمي، بينما اشتمل البرنامج التقليدي على تمارين عامة لبعض المكونات وخاصة الربط الحركي ، ولم يشتمل على تمارين خاصة ببعض المكونات مثل التوازن .

ويعزو الباحث هذا التحسن الواضح في مستوى أداء المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة إلى أن البرنامج المقترح والذي أشتمل على تمارين نوعية لمكونات القدرات التوافقية التي أسهمت بشكل كبير في الاستخدام الأمثل للعضلات المناسبة مما أدى إلى الانسيابية في الأداء الحركي وهذا بدوره يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والوقت ليكون الناتج النهائي اختصار الزمن الكلي لأداء المهارة ، التي كلما قل زمنها مع زيادة دقتها وسرعتها كلما أصبحت أكثر فعالية .وهذا يتفق مع أشار إليه كل من شاركي ( Sharkey 1986) وويستكوت (Westcott 1995) ، كاسا (Kasa 1997) ، زاك (Zak ) ، ودودا

( Duda 2003) ، مسعد (2005) أن تنمية القدرات التوافقية يعمل على اكتساب المهارات الأدائية الحركية، حيث تعد تمرينات التوافق الحركي كجزء من نظام تنمية المهارات الحركية ولذلك يعتمد أداء المتعلم لمهاراته على تنمية مستوى القدرات التوافقية لأنها تصل بالمتعلم إلى قمة المستوى في أقل وقت ممكن.

مما تقدم نجد أن الفرض الثالث والرابع قد تحققا والذي ينصان على: توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات التوافقية والمهارات الأساسية ولصالح التجريبية.

# الفصل الخامس

## الاستنتاجات

## التوصيات

**الاستنتاجات :**

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها، واستنادا إلى ما أظهرته نتائج الدراسة يمكن الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

1- البرنامج التدريبي اظهر تأثيرا ايجابيًا على مكونات القدرات التوافقية قيد الدراسة.

2- مكون التوازن لم يتضح له أي اثر معنوي عند أفراد المجموعة الضابطة .

3- البرنامج التدريبي المقترح كان له اثر ايجابي على مكونات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد الدراسة ( الإحساس بالكرة ، التمرير، المحاورة ، ضرب الكرة بالرأس ، التصويب ، رمية التماس ).

4- تباينت نسب التحسن في كل من القدرات التوافقية والمهارات الأساسية في كرة القدم قيد الدراسة لدى المجموعتين وظهر بشكل واضح تفوق أفراد الدراسة ضمن المجموعة التجريبية في جميع مكونات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية على نظرائهم في المجموعة الضابطة .

**التوصيات :**

في ضوء نتائج الدراسة وما تم استنتاجه يوصي الباحث بما يلي:

1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الأندية والمدارس الكروية المختلفـة التـي تتعامل مع الفئة السنية قيد الدراسة.

2- الاهتمام بتنمية مكونات القدرات التوافقية ووضعها على شكل تمرينات متدرجـة تلائم خصائص النمو للمبتدئين .

3- استخدام الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها وإيجاد المعاملات العلميـة وفقـا لشروط الجودة في ميادين القياس والتشخيص .

4- ضرورة إجراء بطارية خاصة للقدرات التوافقية في كرة القدم .

5- البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب .

6- إجراء دراسات مماثلة على مراحل عمرية مختلفة وفي ألعاب مختلفة مع إمكانية ربطها بالمهارات الأساسية و المركبة المختلفة .

## المراجع

### أولا : المراجع العربية


**1-** أبو عبده،حسن (1998م )، **الإعداد المهاري لكرة القدم،** ط 1، الإسكندرية.

2- جاين ، والتر(1988) ، **موضوعات مختارة** - ترجمة محمد عيد الحمصي ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية: جامعة لايبزغ .

3- الجمال ،طارق ( 2008)، تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان.**المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة،** الكويت .

4- حسن،هبه عبد العظيم (2005 )، **تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية.** رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

5- حنا،بولس وفاضل ،علي (1988)، **مبادئ التدريب الرياضي،**ط1، سوريا:المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية.

6- دوبلر ، هوغو (2004 ) ، **نظريات وطرق التدريب الخاصّة في رياضة كرة القدم** ،كلية العلوم الرياضية : جامعة لايبزغ .

7- ريه،يوهانس و زيتر، انجبورج (1988)، **مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة والتوافق الحركي والتكنيك الرياضي** - ترجمة عبد ا عاشر، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية: جامعة لايبزغ .

8- ريتر، انفبورغ (2004)، **مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة** ، ترجمة يورغن شلايف : كلية التربية الرياضية ، جامعة لا يبزغ ، ألمانيا .

9- ريس ، يوهانس و ريتر، انفبورغ (2005 )، **التوافق الحركي والتكنيك الرياضي** ، ترجمة يورغن شلايف ، ، جامعة لا يبزغ ألمانيا: كلية التربية الرياضية.

10- شعلان ،إبراهيم ،وعفيفي ،محمد (2001)،**كرة القدم للناشئين** ،ط1 ،مركز الكتاب للنشر:القاهرة .

11- عبد الخالق ،عصام (1994)،**التدريب الرياضي** ، نظريات وتطبيقات، ط8، دار المعارف: القاهرة .

12- عبد الخالق ،عصام(2003) ،**التدريب نظريات - تطبيقات**، دار المعارف: القاهرة.

**13-** عبد الكريم ،سامية حسن(1989)،**دراسة تحليلية للقدرات الإيقاعية والتوافقية المرتبطة بالأداء في التعبير الحركي .**رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان **.**

14- عبد الرحمن،تراجي (1983)، **دراسة عامليه للقدرات التوافقية**، المؤتمر العلمي الأول ، الرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

15- عبد الفتاح ،أبو العلا (1997)، **التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية**،ط1، دار الفكر العربي: القاهرة .

16- عبد الفتاح، أبو العلا و نصر الدين، أحمد( 1993) ، **فسيولوجيا اللياقة البدنية**, ط1, دار الفكر العربي: القاهرة.

17- عبد الفتاح ،غادة محمد ( **1990**) ، **بعض القدرات التوافقية الخاصّة لمتسابقي 100 متر حواجز وعلاقاتها بالمستوى الرقمي**. رسالة ماجستيرغير منشورة، جامعة طنطا ،كلية التربية الرياضية بطنطا،مصر.

18- عبد المقصود،سيد (**1986)، نظريات الحركة**،ط1، دار الفكر العربي: القاهرة.

19- علي ،إسلام مسعد (2007 )، **تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم** .رسالة ماجستيرغير منشورة،كلية التربية،جامعة المنصورة .

20- عزت ،خالد فريد( 2007م) ، **تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو**. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

**21-** كماش ،يوسف (1999) ،**المهارات الأساسية في كرة القدم ،** دار الخليج :عمان .

22- لطفي،رابحة محمد (1996) ،بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدءات في كرة السلة. **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة،** ( عدد 27) سبتمبر، جامعة حلوان .

23- مصطفى ،عمرو محمد (1998) ، **دراسة عملية للقدرات التوافقية للاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية**. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة .

24- معوض،خليل ميخائيل (1994)،**سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة** ،ط3:دار الفكر الجامعي ،الإسكندرية .

## ثانيا : المراجع الأجنبية

**1-** Agnieszka Jadach( 2005 ), Connection Between Particular Coordinational Motor Abilities and Game Efficiency of Young Female handball players **. Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf**

**2-** Davis, B. Bull, R. Roscoe. D (1995), physical education and the study of sport.( Sec ed), Mosby Publisher: London.

**3-** Hirtz, P and Starosta, W. ( 1989), Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youth, **Biology of sport,**.( 276- 282) http://www.bispdatenbanken.de/jsp/ausgabeliteratur.jsp;jsessionid=98C9699DDC32973512D5691877E4A9C6

**4-** Hirts,p and Starosta,w (2002),Sensitive and critical periods of motor co-ordination development and its relation to motor learning, **journal of human kinetics** ,volume 7 ,p19.

**5-** Humphrey, G (1993 )**, Sports for children**, Sprigfild: Illinois, USA.

**6-** Kristensen ,L-B ,Andersen , T-B , Sorensen,H(2004), Optimizing Segmenta movement in the Jumping header in soccer, **Sports–biomechanics**,Edinburg.

http://articles.sir.ca/search.cfm?Id=5-963730.

**7-** Sharma, K. D. (1992),Effects of Biological Age on Coordination abilities, **Biology of sport**, 61-67.

**8-** Starosta, W. (1984**) Movement Co-ordination as an Element in Sport Selection System**, Poland.

**9-** Teresa Zwierko , Piotr Lasiakowski, Beata Florkiewicz( 2005), Motor co-ordination level of young playmakers in Basketball

www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf

**10-** Vladimir Liakh, Wladyslaw Zmuda, Zbigniew Witkowski (2001),The prognostic value of coordination motor ability (CMA) indices in the evaluation of development of soccer players aged 16-19. A 2-year observation , **http://www.awf.wroc.pl/hum_mov/english/03sup2/papers/art10. htm.**

**11-** Zak and Henryk Duda( 2003), Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football players, **www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf**

**12-** Zbigniew Witkowski( 2005), Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement, **Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf**

# الملحق ( 1 )

## محكمين اختبارات القدرات التوافقية والمهارية

| الرقم | الاسم | مكان العمل |
|---|---|---|
| 1- | أ.د عربي حمودة المغربي | الجامعة الأردنية |
| 2- | د.حسن عصري السعود | جامعة مؤتة |
| 3- | د. محمد خالد باكير | الجامعة الأردنية |
| 4- | د.بسام حمدان عبد الرازق | جامعة فلسطين التقنية طولكرم |
| 5- | د.اسعد يوسف المجدلاوي | جامعة الأقصى |
| 6- | د.بدر رفعت دويكات | جامعة النجاح الوطنية |
| 7- | احمد عمر شاكر | محاضر دولي وأسيوي |
| 8- | عزت ابراهيم حمزة | محاضر أسيوي ومدرب منتخب الأردن وفلسطين |
| 9- | نيكولابوم ( Nico Labohm ) | خبير فني في الملكية الهولندية ( الاتحاد الهولندي لكرة القدم ) |

## الملحق (2 )

بسم ا الرحمن الرحيم

استمارة تحكيم الاختبارات التوافقية والمهارية

الأخ المحكم

الكريم:............................................................................

تحية طيبة و بعد:

يقوم الباحث بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم "، وذلك استكمالا لمتطلبات درجة الدكتوراه في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا – كلية التربية الرياضية /الجامعة الأردنية . وعليه فقد تم اختيارك عضواً لتحكيم الاختبارات التوافقية والمهارية ، لما عهدنا منك من خبرة و معرفة في هذا المجال، وبين يديك الاختبارات المقترحة بالتفصيل .

نرجو منك التكرم بقراءة هذه الاختبارات بعناية وإعطاء درجة من (1-10) لكل اختبار وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي على الاختبارات، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل ترونه مناسبا .

و لكم جزيل الشكر

الباحث

جمال سعيد أبو بشارة

## اختبارات القدرات التوافقية

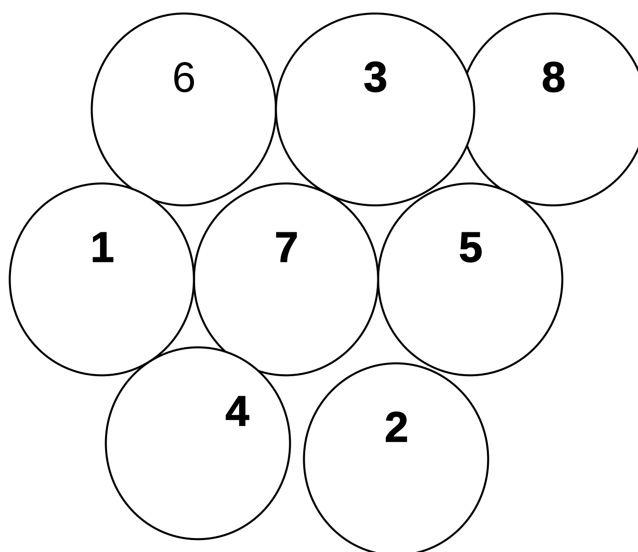
| | القدرة التوافقية | الاختبار | الدرجة 1-10 |
|---|---|---|---|
| 1 | القدرة على تقدير الوضع | الدوائر المرقمة | |
| 2 | القدرة على الربط الحركي | سرعة الربط بين حركات مختلفة | |
| 3 | القدرة على بذل الجهد المناسب | اختبار الإحساس بالمسافة | |
| 4 | قدرة الحفاظ على التوازن | الوقوف على عارضة برجل واحدة | |
| 5 | القدرة الإيقاعية | تنطيط الكرة لفترة 30 ثانية | |
| 6 | القدرة على الاستجابة السريعة | اختبار المسطرة | |
| 7 | القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة | اختبار الجري المكوكي | |

وفيما يلي تفصيلا كاملا لكل اختبار :

**1-اختبار الدوائر المرقمة :**

الهدف من الاختبار:قياس القدرة على تقدير الوضع

الأدوات :ساعة إيقاف ، ثماني دوائر مرسومة على الأرض يكون قطر كل منها50 سم .




الشكل 11.اختبار الدوائر المرقمة

طريقة الأداء:

يقف اللاعب في الدائرة رقم 1 وعند سماع الصافرة يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم 2 ثم الدائرة 3 حتى الدائرة 8 بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل للاعب الزمن الذي استغرقه في الانتقال عبر ثماني الدوائر ( منذ سماع الإشارة وحتى ملامسته للدائرة رقم 8 ) .

يعطى للاعب ثلاث محاولات ، يتم احتساب أفضل محاولة

**2- اختبار سرعة الربط بين حركات مختلفة:**

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الربط الحركي.



الأدوات: ساعة توقيت، وصافرة.

طريقة الأداء :

يقوم اللاعب بأداء مجموعة من الحركات المتتالية والتي يجب تأديتها دائما بالذراع والرجل لنفس الجانب من الجسم وعلى النحو التالي:

- من وضعية الاستعداد (وقوف).

-تقديم الرجل (وضع القدم أماما).

-رفع الذراع جانبا إلى مستوى الكتف.

-وضع الرجل جانبا.

-خفض الذراع إلى الفخذ.

-إرجاع الرجل ورفع الذراع جانبا إلى مستوى الكتف.

-العودة إلى وضعية الاستعداد.

زمن الاختبار: دقيقة واحدة.

التسجيل: يتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة خلال دقيقة واحدة.

لكل لاعب ثلاث محاولات ، يتم احتساب أفضل محاولة .

**3- اختبار الإحساس بالمسافة:**

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على بذل الجهد المناسب للمسافة.

طريقة الأداء: توضع 12 كرة على خط ويقوم اللاعب بركل الكرات على النحو التالي:

كرتين بالرجل اليمنى لمسافة 5 أمتار ، وكرتين لمسافة 10 أمتار ، وكرتين لمسافة 20 مترا. ويكرر نفس الترتيب بالرجل اليسرى.

تحدد المناطق 5 م،10م ،20 م بواسطة مستطيل أبعاده 10×2م.

التسجيل : يعطى نقطة لكل ركلة سليمة تصل للمنطقة المحددة بالمستطيل ولجميع الأبعاد.

العلامة القصوى : 12 نقطة

**4- الوقوف على عارضة برجل واحدة:**

الهدف من الاختبار : قياس التوازن.

الأدوات : لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة بارتفاع 20 سم بطول 60 سم وسمك 3سم.

طريقة الأداء: يقف اللاعب فوق حافة العارضة بإحدى قدميه على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة، والقدم الأخرى تكون على الأرض.

عند سماع الإشارة يقوم اللاعب برفع الرجل التي على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة. ويستمر الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن .يؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى.

- يؤدي اللاعب الاختبار دون حذاء ويديه في وسطه.
- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة.

لكل لاعب ثلاث محاولات ، يتم احتساب أفضل محاولة .

**5- تنطيط الكرة ل 30 ثانية:**

الهدف: قياس القدرة الإيقاعية.

الأدوات: كرة قدم، وساعة توقيت، وملعب كرة قدم، وصافرة.

طريقة الأداء: بعد سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بأي جزء من جسمه

وإذا سقطت الكرة على الأرض يمكن الاستمرار برفع الكرة بالقدم دون استخدام الذراعين

زمن الأداء : 30 ثانية.

تسجيل النتيجة : يتم احتساب عدد التكرارات  الصحيحة خلال 30 ثانية.

لكل لاعب ثلاث محاولات ، يتم احتساب أفضل محاولة .

**6- اختبار المسطرة**

الهدف من الاختبار : يقيس القدرة على الاستجابة السريعة.

الأدوات: مسطرة مدرجة بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمي 12سم ،13سم ، منضدة بارتفاع مناسب، كرسي.

طريقة الأداء: يجلس اللاعب على الكرسي واضعا ذراعه الذي سيتم اختباره في وضع مريح على المنضدة، يواجه الإبهام السبابة وتكون اليد بارزة عن المنضدة من (9-12)سم.

يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين إبهام وسبابة المختبر، مع ملاحظة أن تكون الحافة السفلى للمسطرة مواجهة لأصبعي الإبهام والسبابة للمختبر.

يجب أن يركز المختبر النظر على العلامة المدهونة باللون الأسود بحيث لا يوجه نظره إلى المحكم.

يترك المحكم المسطرة لتسقط عموديا على أن يحاول المختبر أن يمسك المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة عند المنطقة المدهونة باللون الأسود.

التسجيل :

أ- إذا نجح المختبر في مسك المسطرة عند الخط المدهون (المسافة المرجعية 12-13 سم) تكون استجابته سليمة.

ب- إذا أمسك المختبر المسطرة قبل المنطقة تكون استجابته أسرع ومكان المسك للمسطرة تكون معبرة عن مقدار سرعة استجابة الفرد عن الحد الطبيعي المطلوب.

ج- إذا أمسك المسطرة قبل المنطقة المحددة تكون الاستجابة بطيئة عن المعدل السليم ومكان المسك يعبر عن مقدار البطء عن المستوى المطلوب.

لكل لاعب ثلاث محاولات ، يتم احتساب أفضل محاولة .

**7- اختبار الجري متعدد الاتجاهات**

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

الأدوات: مرتبة( فرشة إسفنج )حاجز عدد 3، وكرة طبية، وساعة توقيت، وصافرة.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية وعند سماع اللاعب الصافرة يقوم بالآتي:

- الانطلاق جريا وعمل دحرجة أمامية على المرتبة.
- الجري حول الكرة الطبية للالتفاف والجري نحو الحاجز رقم(1).
- اجتياز حاجز (1)بالوثب.
- الجري حول الكرة الطبية دورة كاملة ثم الجري باتجاه الحاجز(2).
- اجتياز حاجز (2) من أسفل.
- الجري حول الكرة الطبية دورة كاملة ثم الانطلاق نحو الحاجز رقم(3).
- اجتياز حاجز(3)أولا من فوق ثم من أسفل.
- الجري حول الكرة الطبية دورة كاملة والعودة إلى خط النهاية.

التسجيل : يتم احتساب الزمن منذ لحظة الانطلاق وحتى اجتياز خط النهاية

شكل 12. اختبار الجري متعدد الاتجاهات

## الاختبارات المهارية

| | المهارة | الاختبارات | الدرجة 1-10 | ملاحظات |
|---|---|---|---|---|
| 1 | السيطرة على الكرة | أ-اختبار الإحساس بالكرة<br>ب-اختبار تنطيط الكرة لمدة دقيقة | | |
| 2 | التمرير | أ-اختبار التمرير الطويل<br>ب-اختبار دقة التمرير | | |
| 3 | المحاورة | اختبار المحاورة بالكرة | | |
| 4 | التصويب | اختبار التصويب على المرمى .<br>ب-اختبار التصويب على حائط | | |
| 5 | ضرب الكرة بالرأس | أ-اختبار ضرب الكرة بالرأس على الدوائر<br>ب-اختبار دقة ضرب الرأس | | |
| 6 | رمية التماس | ا.اختبار دقة رمية التماس | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **ب.اختبار رمية التماس لأبعد مسافة من الجري** | | |

**وفيما يلي تفصيلا لهذه الاختبارات :**

**<u>الاختبار الأول : اختبار الإحساس بالكرة .</u>**

* هدف الاختبار: قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والتحكم فيها.

* الملعب والأدوات:ملعب كرة قدم، وكرة قدم، وساعة إيقاف، وصافرة.

* طريقة أداء الاختبار:مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكـرة علـى القـدم لتنطيطها مرة واحدة ثم رفعها على الفخذ لتنطيطها مرة واحدة ثم الاسـتمرار فـي الأداء حتى المدة المحددة ، ويمكن البدء بالعكس.

* زمن الاختبار: دقيقة واحدة.

* التسجيل: تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالقـدم ونقطة لكل مرة تصل فيها الكرة الفخذ، يحسب عدد النقاط خلال الزمن المحدد مـع ملاحظة :

أ. يجب التناوب في التنطيط بين القدم والفخذ وفي حالة التنطيط المتتالي بالقدم، أو الفخذ تحسب نقطة واحدة مهما كان عدد اللمسات بالقدم أو الفخذ

ب.( يشترط التناوب )

ج.إذا سقطت الكرة يستمر الزمن ويستمر العد .

**<u>الاختبار الثاني: اختبار التنطيط بالكرة.</u>**

* هدف الاختبار : قياس مقدرة اللاعب عل السيطرة على الكرة والتحكم فيها.

* الملعب والأدوات: كرة قدم، صافرة، ساعة توقيت.

* طريقة أداء الاختبار: من وضع الاستعداد ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على القدم لتنطيطها بأي جزء من القدم أو الفخذ أو الصدر أو الرأس بحيث يستمر بالتنطيط دون أن تسقط الكرة على الأرض لأكبر عدد ممكن من التكرارات.

زمن الأداء: دقيقة واحدة.

* التسجيل: يحسب للاعب: عدد التكرارات منذ رفع الكرة حتى لحظة ملامسة الكرة للأرض خلال دقيقة واحدة.

لكل لاعب ثلاث محاولات.

**<u>الاختبار الثالث : اختبار دقة التمرير.</u>**

* هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة في أسرع أداء.

* الملعب والأدوات:مربع طول ضلعه 6متر، يوضع قائم علية علـم فـي مركـز المربع، توضع الكرة على بعد 1.5 متر من ركن المربع من كلا جانبية، ويوضـع مرمى اتساعه 1 م على بعد 10 م من منتصف كل ضلع مـن أضـلاع المربـع، وصفارة.

* طريقة أداء الاختبار:يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع، عنـد سـماع الصفارة يجري اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجري إلى الكرة مثيلتها في الأضلاع الثلاثة من المربع ، وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلى ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم الجري بعد لعب آخر كرة للمس القـائم فـي مركـز المربع، يكرر الاختبار ثلاث مرات بينها فترة راحة كافية.

* التسجيل: يحسب للاعب: أحسن زمن أداء

**<u>الاختبار الرابع : اختبار التمرير الطويل .</u>**

* هدف الاختبار : قياس دقة التمرير الطويل العكسي .

* الملعب والأدوات :

يرسم مربع طول ضلعه 10 × 10 م على كل جانب من جانبي الملعب ، ويكـون أحد أضلاعه خط المنتصف والضلع الثاني خط التماس من النـصف الآخـر مـن الملعب ، يرسم مربع مماثل على الجانب الآخر من الملعب تحدد نقطة على بعد 25 مترا، توضع خمس كرات عند هذه النقطة .

* طريقة أداء الاختبار :

يركل اللاعب الكرة عالية بقدمه اليمنى لتسقط في المربع الأيسر من الملعب ثم يركل الكرة بالرجل اليسرى لتسقط الكرة داخل المربع الأيمن ، ويستمر الأداء بحيث يتم ركل كرتين بالرجل اليمنى وكرتين بالرجل اليسرى أما الكـرة الخامـسة فيختار اللاعب الرجل الضاربة والمربع .

* التسجيل :يعطى درجة لكل كرة تسقط داخل المربع .

**<u>الاختبار الخامس: اختبار المحاورة بالكرة.</u>**

* هدف الاختبار:يقيس الاختبار أساساً مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثنـاء المحاورة بها.

* الملعب والأدوات:نصف ملعب كرة قدم، توضع قوائم الأعلام في مستقيم عمودي على خط منطقة الجزاء وعلى بعد 2 م وبين كل علم والآخر 3 م، كـذلك توضـع خمسة قوائم أخرى على بعد 2 م من خط منطقة الجزاء في خط مستقيم موازٍ لخـط

منطقة الجزاء وبين كل علم وآخر 3 مً ، توضع كرة قدم بجانب أول علم في الصف الأول.

* طريقة أداء الاختبار:يقف اللاعب عند الكرة التي في المـستقيم المـوازي لخـط منطقة الجزاء، وعند سماع الصفارة يجري اللاعب بالكرة زجزاج بين القوائم بعـد تخطي القائم الأخير في الصف الثاني، يسجل المدرب زمـن المحاولـة، ويعطـى اللاعب ثلاث محاولات بعد أخذ قسط من الراحة بين كل محاولة وأخرى

* التسجيل : يسجل للاعب أحسن زمن في المحاولات الثلاثة.

**<u>الاختبار السادس : اختبار التصويب على المرمى .</u>**

* هدف الاختبار : قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى .

* الملعب والأدوات : منطقة الجزاء ، يقسم المرمى إلى سـت أقـسام متـساوية بواسطة شرائط، تصوب ست كرات من على خط منطقة الجزاء.

* طريقة أداء الاختبار: يقوم اللاعب بتصويب الكرة في المكان المحـدد حيـث يعطى كل قسم من المرمى رقما بحيث تصوب الكرة الأولى على القسم رقم 1 ثـم الكرة الثانية على رقم 2 وهكذا.

* التسجيل : تعطى درجة لكل تصويبه صحيحة، ولا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم غير المصوب نحوه.

الدرجة القصوى: 6 نقاط.

**<u>الاختبار السابع : اختبار دقة التصويب على الحائط .</u>**

* هدف الاختبار :قياس دقة تصويب اللاعب على الحائط

* الملعب والأدوات : حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام منـاطق متساوية ، عدد من الكرات ، نقطة على بعد 12 متر من منتصف الحائط .

* طريقة أداء الاختبار :توضع الكرة فوق نقطة 12 متر يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست ، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة، يعطـى اللاعـب 10 محاولات على مناطق مختلفة، يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

* التسجيل :يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.

الدرجة القصوى : 10 نقاط

**<u>الاختبار الثامن : اختبار دقة ضربة الرأس :</u>**

* هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

* الملعب والأدوات : ملعب كرة قدم ، ومرمى كرة يد ، وكرة قدم ،

* طريقة أداء الاختبار : يتم تقسيم المرمى إلى أربع مناطق بواسـطة شـريطين طولاً وعرضاً، يتم تحديد أربع مناطق يقف اللاعب خلف خـط ضـربة الجـزاء، المدرب يقوم برمي الكرة عاليا ليضربها اللاعب بالرأس أماماً نحو المرمى المقـسم إلى أربعة أجزاء والى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب.

كل لاعب أربع محاولات

* التسجيل : تسجل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكـرة برأسـه نحـو الجـزء المخصص ، ولا تحسب الكرة التي تتجه إلى الجزء غير المحدد.

**<u>الاختبار التاسع : اختبار ضرب الكرة بالرأس على الدوائر .</u>**

* هدف الاختبار : قياس مقدرة اللاعب على توجيه الكـرة بـالرأس فـي مختلـف الأمـاكن والاتجاهات .

* الملعب والأدوات : ملعب كرة القدم ، يقسم الملعب إلى أقسام مختلفة المسافات داخلهـا 10 دوائر ، نصف قطر الدائرة 1 م ، 10 كرات قدم .

* طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب خارج خط التماس ومواجها للملعب، يقف المدرب خارج الملعب وبجانب خط التماس ومعه 10 كرات وعلى بعد 5 متر من اللاعب، يقوم المدرب برمي الكرة عالية على رأس اللاعب، يقوم اللاعب بضرب الكرة بالرأس لتسقط في الـ دوائر العـشر بالتوالي.

* التسجيل : يسجل للاعب عدد المرات الصحيحة التي سقطت فيها الكرة داخل الدوائر المحددة.

الدرجة القصوى : 10 نقاط.

**الاختبار العاشر: اختبار دقة رمية التماس:**

* هدف الاختبار : قياس دقة رمية التماس على أبعاد مختلفة من الملعب .

* الملعب والأدوات:

نصف ملعب كرة قدم، ترسم 10 دوائر مختلفة من الملعب قطر كل دائرة 2 م .

* طريقة أداء الاختبار: يرمي اللاعب الكرة باليدين(رمية تماس) وبشكل سليم بحيث تسقط داخـل الدائرة المحددة، يقوم اللاعب برمي 10 كرات داخل الدوائر وتحسب محاولـة واحـدة، ويعطـى اللاعب ثلاث محاولات.

* التسجيل : تعطى درجة لكل مرة تسقط فيها الكرة داخل الدائرة وتجمع النقـاط لكـل محاولـة، تسجل للاعب أحسن المحاولات.

الدرجة القصوى: 10 نقاط.

**الاختبار الحادي عشر: اختبار رمية التماس لابعد مسافة:**

**هدف الاختبار**: قياس مقدرة اللاعب على رمي الكرة بشكل سليم لأبعد مسافة مـن الجري.

**الملعب والأدوات**: نصف ملعب كرة قدم، متر.

طريقة أداء الاختبار:

من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالجري و رمي الكرة باليدين(رمية تماس حـسب الشروط القانونية) لأبعد مسافة.

**التـسجيل:** يتم قياس المسافة من خط رمية التماس إلى النقطة التي لمست فيها الكرة الأرض بالمتر.

يعطى اللاعب ثلاث محاولات يحتسب أفضل محاولة.

الملحق ( 3 )

الاختبارات التوافقية والمهارية المستخدمة في الدراسة :

**أولا : اختبارات القدرات التوافقية**

| | القدرة التوافقية | الاختبار |
|---|---|---|
| 1 | القدرة على تقدير الوضع | الدوائر المرقمة |
| 2 | القدرة على الربط الحركي | سرعة الربط بين حركات مختلفة |
| 3 | القدرة على بذل الجهد المناسب | اختبار الإحساس بالمسافة |
| 4 | قدرة الحفاظ على التوازن | الوقوف على عارضة برجل واحدة |
| 5 | القدرة الإيقاعية | تنطيط الكرة لفترة 30 ثانية |
| 6 | القدرة على الاستجابة السريعة | اختبار المسطرة |
| 7 | القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة | اختبار الجري المكوكي |

- الشرح التفصيلي لجميع الاختبارات ورد سابقا ص 72- ص 76

ثانيا : الاختبارات المهارية :

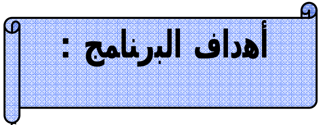
## الاختبارات المهارية

| | المهارة | الاختبارات |
|---|---|---|
| 1 | السيطرة على الكرة | اختبار تنطيط الكرة لمدة دقيقة |
| 2 | التمرير | اختبار دقة التمرير |
| 3 | المحاورة | اختبار المحاورة بالكرة |
| 4 | التصويب | اختبار التصويب على المرمى . |
| 5 | ضرب الكرة بالرأس | اختبار دقة ضرب الرأس |
| 6 | رمية التماس | اختبار رمية التماس لأبعد مسافة من الجري |

- **الشرح التفصيلي لجميع الاختبارات المهارية ورد سابقا ص 78- ص 84**

الملحق (4 )

بسم ا   الرحمن الرحيم



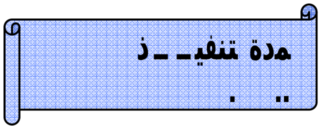

1 – تثبيت المهارات الأساسية في كرة القدم .

2- تنمية الصفات البدنية .

3 – تعلم بعض المبادئ الخططية .

4 – تنمية القدرات التوافقية العامة والخاصة بكرة القدم

5 – بث روح المرح والتشويق من خلال الألعاب الصغيرة .

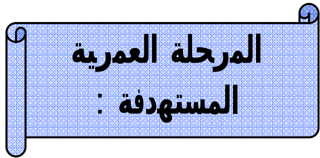



- ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا .

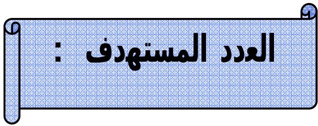



* - مؤسسة خطوات – فلسطين

نادي طوباس الرياضي




- ناشئين ( 9 – 12 ) سنة ، مواليد 1997 – 2000 م .



- 20 لاعبا

برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

| | الأول | الثاني | الثالث | الرابع |
|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب: أقصى / عالي / متوسط | | | | |
| الاحماء | 30 | 30 | 30 | 30 |
| الإعداد البدني | 65دقيقة | 60دقيقة | 60 دقيقة | 55دقيقة |
| السرعة | - | 10 | 5 | 5 |
| القوة | 5 | - | 5 | 5 |
| التحمل | 42 | 35 | 35 | 30 |
| المرونة | 18 | 15 | 15 | 15 |
| القدرات التوافقية | 36 | 36 | 45 | 45 |
| الإعداد المهاري | 104 | 103 | 100 | 105 |
| الجري بالكرة | - | 60 | 37 | - |
| التمرير | 73 | - | 35 | 20 |
| السيطرة | 31 | 43 | 28 | 17 |
| ضرب الكرة بالرأس | - | - | - | 28 |
| المحاورة | - | - | - | 40 |
| رمية التماس | - | - | - | - |
| الإعداد الخططي | 20 | 26 | 20 | 20 |
| خطط فردية | 5 | 8 | 5 | - |
| خطط مجموعات | - | 5 | 5 | 5 |
| مباريات خططية | 15 | 13 | 10 | 15 |

| التهدئة | 15 | 15 | 15 | 15 |
|---|---|---|---|---|
| مجموع زمن الأسبوع /د | 270د | 270د | 270د | 270د |

برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

| | 1 | 2 | 3 | الأهداف الفنية للبرنامج الأسبوع الأول |
|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب / أقصى عالي متوسط | | | | |
| **الإحماء** | 10د | 10د | 10 د | |
| **الإعداد البدني** | 20 | 20 | 25 | **الإعداد البدني** |
| **السرعة** | - | - | - | -التركيز على تنمية قدرة التحمل الهوائي ( التحمل الأساسي ) -مراعاة العضلات المثبتة للجذع بشكل خاص |
| **القوة** | - | - | 5د | |
| **التحمل** | 14 | 14 | 14 | |
| **المرونة** | 6 د | 6 د | 6 | |
| **القدرات التوافقية** | 12 | 12 | 12 | -تنبيه مناطق الجهاز العصبي بالتحكم في حركات الجسم |
| **الإعداد المهاري** | 43 | 33 | 28 | **الإعداد المهاري** |
| **الجري بالكرة** | - | - | - | ضرب الكرة بباطن القدم ، بمشط القدم<br>استقبال الكرة بباطن القدم والوجه الأمامي للقدم<br>إيقاف الكرة الدحرجة بأجزاء مختلفة من القدم (بأسفل القدم ،<br>بباطن القدم ) |
| **التمرير** | 30 | 25 | 18 | |
| **السيطرة** | 13 | 8 | 10 | |
| **ضرب الكرة بالرأس** | - | - | - | |
| **المحاورة** | - | - | - | |
| **الإعداد الخططي** | - | 10 | 10 | **الإعداد الخططي** |
| **خطط فردية** | - | - | 5 | التحرك نحو الكرة ( فردي )<br>التحرك بعد الكرة ( فردي )<br>تصويب على المرمى ( فردي )<br>مباريات من خلال تقسيمات |
| **خطط مجموعات** | - | - | - | |
| **مباريات خططية** | - | 10 | 5 | |
| **التهدئة** | 5 | 5 | 5 | |
| **مجموع زمن الوحدة** | 90 د | 90 د | 90د | |

## برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

| | 1 | 2 | 3 | الأهداف الفنية للبرنامج الأسبوع الثاني |
|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب: أقصى / عالي / متوسط | | | | |
| الإحماء | 10 | 10 | 10 | |
| الإعداد البدني | 20 | 20 | 20 | الإعداد البدني |
| السرعة | - | 5 | 5 | -تطوير السرعة بشكل متنوع وزيادة العمل في تطوير القوة المميزة بالسرعة . |
| القوة | - | - | - | |
| التحمل | 15 | 10 | 10 | |
| المرونة | 5 | 5 | 5 | التركيز على إطالة العضلات القابلة للقصر |
| القدرات التوافقية | 12 | 12 | 12 | -توسيع الخبرة الحركية تدريجيا |
| الإعداد المهاري | 35 | 35 | 33 | الإعداد المهاري |
| الجري بالكرة | 20 | 20 | 20 | - الجري بوجه القدم الداخلي ،بالوجه الخارجي للقدم<br>- إيقاف الكرات المرتدة من الأرض بباطن القدم وأسفل القدم وبالحافة الخارجية للقدم . |
| التمرير | - | - | - | |
| السيطرة | 15 | 15 | 13 | |
| ضرب الكرة بالرأس | - | - | - | |
| المحاورة | - | - | - | |
| الإعداد الخططي | 8 | 8 | 10 | الإعداد الخططي |
| خطط فردية | - | 8 | - | |
| خطط مجموعات | - | - | 5 د | |
| مباريات خططية | 8 | - | 5 | |
| التهدئة | 5 | 5 | 5 | |
| مجموع زمن الوحدة | 90د | 90د | 90 د | |

برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

| | 1 | 2 | 3 | الأهداف الفنية للبرنامج الأسبوع الثالث |
|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب: أقصى / عالي / متوسط | | | | |
| الاحماء | 10 د | 10 د | 10 د | |
| الإعداد البدني | 20 | 20 | 20 | الإعداد البدني |
| السرعة | 5 د | - | - | -تنمية التحمل الأساسي لبناء مخازن الطاقة بشكل جيد |
| القوة | - | - | 5 | |
| التحمل | 10 | 15 | 10 | |
| المرونة | 5 | 5 | 5 | |
| القدرات التوافقية | 15 | 15 | 15 | -تنمية قدرة اللاعب على إدراك المراحل الحركية المختلفة |
| الإعداد المهاري | 35 | 30 | 35 | الإعداد المهاري |
| الجري بالكرة | 15 | 12 | 10 | -الجري بمشط القدم وباطن القدم<br>- ضرب الكرة بالوجه الداخلي والخارجي .<br>- السيطرة على الكرات العالية بأجزاء مختلفة من القدم . |
| التمرير | 10 | 10 | 15 | |
| السيطرة | 10 | 8 | 10 | |
| ضرب الكرة بالرأس | - | - | - | |
| المحاورة | - | - | - | |
| الإعداد الخططي | 5 | 10 | 5 | الإعداد الخططي |
| خطط فردية | 5 | - | - | - مراعاة الفروق الفردية وربط المهارة بالجانب التكتيكي من خلال عمل تقسيمات في ملاعب صغيرة |
| خطط مجموعات | - | 5 | - | |
| مباريات خططية | - | 5 | 5 د | |
| التهدئة | 5 | 5 | 5 | |
| مجموع زمن الوحدة | 90 د | 90 د | 90 د | |

برنامج تخطيط التدريب للشهر الأول

| | 1 | 2 | 3 | الأهداف الفنية للبرنامج الأسبوع الرابع |
|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب / أقصى عالي متوسط | | | | |
| الاحماء | 10 | 10 | 10 | |
| الإعداد البدني | 20 | 20 | 15 | الإعداد البدني |
| السرعة | 5 | - | - | - استخدام الكرات والألعاب الصغيرة في بناء التحمل الهوائي<br>- يمكن البدء بتدريب تحمل القوة بما يتناسب مع اللاعبين ومراعاة الفروق الفردية |
| القوة | - | 5 | - | |
| التحمل | 10 | 10 | 10 | |
| المرونة | 5 | 5 | 5 | |
| القدرات التوافقية | 15 | 15 | 15 | -تحقيق الإيقاع الحركي المناسب |
| الإعداد المهاري | 35 | 35 | 35 | الإعداد المهاري |
| الجري بالكرة | - | - | - | - السيطرة على الكرات العالية بالفخذ، الصدر والرأس<br>- تعليم أنواع متعددة من المحاورة .<br>- تعليم ضرب الكرة بالرأس والتدرج فيها من الثبات والحركة . |
| التمرير | 10 | 5 | 5 | |
| السيطرة | 5 | 5 | 7 | |
| ضرب الكرة بالرأس | 10 | 10 | 8 | |
| المحاورة | 10 | 15 | 15 | |
| رمية التماس | - | - | - | |
| الإعداد الخططي | 5 | 5 | 10 | الإعداد الخططي |
| خطط فردية | - | - | - | - ربط التمرير والمحاورة بالتغطية والتحرك للمكان المناسب كمجموعة صغيرة<br>- ( التمرير والإسناد ) |
| خطط مجموعات | - | - | 5 | |
| مباريات خططية | 5 | 5 | 5 | |
| التهدئة | 5 | 5 | 5 | |
| مجموع زمن الوحدة | 90 د | 90 د | 90 د | |

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

| | الأول | الثاني | الثالث | الرابع |
|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب (أقصى / عالي / متوسط) | | | | |
| الاحماء | 30د | 30د | 30د | 30د |
| الإعداد البدني | 55دقيقة | 55دقيقة | 65دقيقة | 65دقيقة |
| السرعة | 5د | 5د | 10د | 10د |
| القوة | 5د | 5د | 5د | 10د |
| التحمل | 30د | 30د | 35د | 30د |
| المرونة | 15د | 15د | 15د | 15د |
| القدرات التوافقية | 45د | 45د | 45د | 45د |
| الإعداد المهاري | 100د | 95سد | 95د | 95د |
| الجري بالكرة | 10د | 10د | 18د | 10د |
| التمرير | 15د | 15د | 22د | 15د |
| السيطرة | 10د | 10د | 5د | 15د |
| ضرب الكرة بالرأس | 30د | 30د | 5د | 10د |
| المحاورة | 35د | 30د | 30د | 30د |
| رمية التماس | - | - | 15د | 15د |
| الإعداد الخططي | 25د | 30د | 20د | 20د |
| خطط فردية | - | 10د | 10د | |
| خطط مجموعات | 10 | 10د | 10د | 15د |
| مباريات خططية | 15د | 10د | - | 5د |
| التهدئة | 15د | 15د | 15د | 15د |
| مجموع زمن الأسبوع/د | 270 | 270 | 270 | 270 |

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

| | 1 | 2 | 3 | الأهداف الفنية للبرنامج الأسبوع الخامس |
|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب: أقصى / عالي / متوسط | | | | |
| الاحماء | 10 | 10 | 10 | |
| الإعداد البدني | 25 | 20 | 20 | الإعداد البدني |
| السرعة | 10 | - | - | - ربط الإعداد البدني بالمهاري |
| القوة | - | - | 5 | |
| التحمل | 10 | 15 | 10 | |
| المرونة | 5 | 5 | 5 | |
| القدرات التوافقية | 15 | 15 | 15 | - بذل الجهد المناسب في الوقت المناسب |
| الإعداد المهاري | 30 | 30 | 30 | الإعداد المهاري |
| الجري بالكرة | - | 5 | - | - التدرج في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ثم من الحركة<br>- تعليم مهارة المراوغة بإشكالها المختلفة مع تطبيقها بشكل جيد وربطها بمهارة التصويب، |
| التمرير | 5 | 5 | 5 | |
| السيطرة | 5 | - | 5 | |
| ضرب الكرة بالرأس | 10 | 10 | 10 | |
| المحاورة والتصويب | 15 | 10 | 10 | |
| رمية التماس | - | - | - | |
| الإعداد الخططي | 5 | 10 | 10 | الإعداد الخططي |
| خطط فردية | - | - | - | - التطبيق من خلال المربعات وتقسيم الملعب إلى ملاعب صغيرة بما يحقق الأهداف الموضوعة. |
| خطط مجموعات | - | 5 | 5 | |
| مباريات خططية | 5 | 5 | 5 | |
| التهدئة | 5 | 5 | 5 | |

| زمن الوحدة | 90 | 90 | 90 | |
|---|---|---|---|---|

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

| | | 1 | 2 | 3 | الأهداف الفنية للبرنامج الأسبوع السادس |
|---|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب | أقصى عالي متوسط | | | | |
| الاحماء | | 10 | 10 | 10 | |
| الإعداد البدني | | 15 | 20 | 20 | الإعداد البدني |
| السرعة | | - | 5 | - | -ربط الجانب الذهني والمهاري بالجانب البدني والاستمرار في تنمية القوة المميزة بالسرعة |
| القوة | | - | - | 5 | |
| التحمل | | 10 | 10 | 10 | |
| المرونة | | 5 | 5 | 5 | |
| القدرات التوافقية | | 15 | 15 | 15 | -تنمية القدرة على التصرف السريع والصحيح استجابة لإشارة معينة أو تغير مفاجئ للحالة |
| الإعداد المهاري | | 30 | 30 | 35 | الإعداد المهاري |
| الجري بالكرة | | 5 | - | 5 | - صقل المهارات التي سبق تعلمها . - التركيز على ربط النواحي المهارية بالذهنية . |
| التمرير | | 5 | 5 | 5 | |
| السيطرة | | - | 5 | 5 | |
| ضرب الكرة بالرأس | | 10 | 10 | 10 | |
| المحاورة والتصويب | | 10 | 10 | 10 | |
| الإعداد الخططي | | 15 | 10 | 5 | الإعداد الخططي |
| خطط فردية | | 5 | - | 5 | -التركيز على مبادئ اللعب . |
| خطط مجموعات | | - | 10 | - | |
| مباريات خططية | | 10 | - | - | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| التهدئة | 5 | 5 | 5 | |
| زمن الوحدة | 90 | 90 | 90 | |

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

| | 1 | 2 | 3 | الأهداف الفنية للبرنامج الأسبوع السابع |
|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب<br>أقصى<br>عالي<br>متوسط | | | | |
| الاحماء | 10 | 10 | 10 | |
| الإعداد البدني | 25 | 20 | 20 | الإعداد البدني |
| السرعة | 10 | - | - | -يمكن البدء بتدريب التحمل اللاهوائي وخاصة للفئة السنية 11-12 سنة . |
| القوة | - | - | 5 | |
| التحمل | 10 | 15 | 10 | |
| المرونة | 5 | 5 | 5 | |
| القدرات التوافقية | 15 | 15 | 15 | -تنفيذ الواجبات الصعبة من حيث التوافق الحركي |
| الإعداد المهاري | 30 | 35 | 30 | الإعداد المهاري |
| الجري بالكرة | - | 10 | 8 | -تنمية القدرة على الجري بالكرة بمختلف اجزاء القدم .<br>تنمية القدرة على التمرير بمختاف اجزاء القدم .<br>-تنمية القدرة على المحاورة وتجاوز المنافس . |
| التمرير | 5 | 10 | 7 | |
| السيطرة | - | - | 5 | |
| ضرب الكرة بالرأس | 5 | - | - | |
| المحاورة والتصويب | 10 | 10 | 10 | |
| رمية التماس | 10 | 5 | - | |
| الإعداد الخططي | 5 | 5 | 10 | الإعداد الخططي |
| خطط فردية | - | 5 | 5 | -تنمية قدرات اللاعبين الفردية فيما يتعلق بتكتيك المهارات الفردية وربطها من خلال الزملاء . |
| خطط مجموعات | 5 | - | 5 | |

| التهدئة | 5 | 5 | 5 | |
|---|---|---|---|---|
| زمن الوحدة | 90 | 90 | 90 | |

برنامج تخطيط التدريب للشهر الثاني

| | | 1 | 2 | 3 | الأهداف الفنية للبرنامج الأسبوع الثامن |
|---|---|---|---|---|---|
| حمل التدريب | أقصى<br>عالي<br>متوسط | | | | |
| الاحماء | | 10 | 10 | 10 | |
| الإعداد البدني | | 20 | 25 | 20 | الإعداد البدني |
| السرعة | | 5 | - | 5 | - التركيز على تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال الكرات والألعاب الصغيرة |
| القوة | | - | 10 | - | |
| التحمل | | 10 | 10 | 10 | |
| المرونة | | 5 | 5 | 5 | |
| القدرات التوافقية | | 15 | 15 | 15 | |
| الإعداد المهاري | | 35 | 30 | 30 | الإعداد المهاري |
| الجري بالكرة | | 5 | 5 | - | - تنمية قدرات اللاعبين على تنفيذ رمية التماس من خلال الألعاب الصغيرة<br>- تحسين القدرة على التمرير والسيطرة والمحاورة والجري بالكرة |
| التمرير | | 5 | - | 10 | |
| السيطرة | | 5 | 5 | 5 | |
| ضرب الكرة بالرأس | | - | 5 | 5 | |
| المحاورة والتصويب | | 10 | 10 | 10 | |
| رمية التماس | | 10 | 5 | - | |
| الإعداد الخططي | | 5 | 5 | 10 | الإعداد الخططي |
| خطط فردية | | - | - | - | - التركيز على تحركات اللاعبين من حيث الإسناد والتغطية والجري للمكان المناسب ويفضل استخدام الألعاب الصغيرة لتحقيق ذلك . |
| خطط مجموعات | | 5 | - | 10 | |
| مباريات خططية | | - | 5 | - | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 5 | 5 | 5 | التهدئة |
| | 90 | 90 | 90 | زمن الوحدة |

الوحدة التدريبية الأولى – الأسبوع الأول

**زمن الوحدة التدريبية: 90 ق**

**الهدف الرئيسي : صقل مهارة التمرير والاستقبال -تنمية القدرة على تقدير الوضع** **حمل التـدريب : متوسط**

**الأهداف الفرعية: تنمية التحمل الأساسي**

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمــن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | | |
| الإحماء | 10 ق<br><br>6ق | - (وقوف) الجري حول الملعب.<br>- (وقوف ) الجري مع رفع الركبتين عالياً.<br>- (وقوف ) الجري مع لمس العقبين للمقعدة.<br>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.<br>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.<br>-تمرينات مرونة للمفاصل. | | | | | | كرات |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. | | | | | | |
| الجـــزء الرئيسي | 12 ق | - القدرات التوافقية :مجموعة من الحركات التوافقية البسيطة بالذراعين والرجلين . وتأدية جميع الحركات من الجري<br>- تدوير الذراعين بأربع عدات للإمام ثم للخلف .<br>- الذراعين انثناء عرضا ، ضغط المنكبين خلفا بأربع عدات .<br>-رفع الذراعين أماما والتصفيق بأربع عدات .<br>-رفع الذراعين عاليا والتصفيق بأربع عدات .<br>- لمس الفخذين براحة اليدين ثم لف الجذع لليمين ،ثم لمس الفخذين براحة اليـدين ثم لف الجذع لليسار.<br>-لمس الفخذين براحة اليدين بعدة ثم رفع الذراعين جانبا ، ثم لمس الفخذين براحـة اليدين ورفع الذراعين عاليا.<br>-لمس الفخذين براحة اليدين ثم رفع الذراع اليمنى عاليا واليسرى للأسفل ثم لمـس الفخذين براحة اليدين وفي العدة الرابعة رفع الذراع اليسرى عاليا واليمنى للأسفل.<br>-رفع الركبة اليمنى عاليا ولمسها براحة اليد اليمنى ثم رفع الركبة اليـسرى عاليـا ولمسها براحة اليد اليسرى بأربع عدات .<br>- رفع الركبة اليمنى عاليا و تدويرها للداخل ثم رفع الركبة اليسرى عاليا وتـدويرها للداخل بأربع عدات .<br>- رفع الركبة عاليا وتدويرها للخارج ثم رفع الركبة اليسرى عاليا وتدويرها للخارج بأربع عدات . | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعـداد البدني | 14 ق | - لمس العقب الأيمن للمقعدة مع لمس الكعب الأيمن براحة اليد اليمنـى ثـم لمس العقب الأيسر للمقعدة مع لمس الكعب الأيسر براحة اليد اليسرى<br>- التحمل :<br>مجموعتين في منتصف ملعب ، لعبة كرة قدم أمريكية باليدين .تح<br>تسب نقطة للفريق عند الوصول لخط مرمى المنافس ووضع الكرة على الخط . | | 6 ق | 2ق | 2 | التحمـل الأساسي | كـرات قـدم ، شباحات |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعـداد المهاري | 30ق<br>13ق | 1- تقسيم اللاعبين إلى أزواج .<br>تحديد مرمى في الوسط باتساع 2م ، وضع علامات علـى بعـد 5م ، 10م ، 15م ،20 م .<br>يتم التمرير من خلال المرمى من على بعد 5 م وفي حالة نجاح اللاعـب فـي التمرير ينتقل إلى المستوى الأبعد وهكـذا يـستمر اللاعبـان فـي التمريـر والاستقبال .<br>يتم تغيير المسافة بين المرمى إلى متر ونصف ثم إلى متر<br>2-التمرير الطويل على بعد 25-35 متر .وبارتفاعات مختلفة | | 8ق | 2ق<br>3 | 3<br>2 | صـــقل مهـــارة التمريـــر والاستقبال<br>صـــقل مهـــارة التمريـــر الطويـــل والاستقبال | كـرات قـدم أقماع<br>كرات ، أقماع |
| الختام | 5 ق | - (وقوف ) المشي حول الملعب.<br>- (وقوف – ميل الجذع أماماً أسفل) مرجحة الذراعين. | | | | | | |

## الوحدة التدريبية الثالثة – الأسبوع الأول

زمن الوحدة التدريبية: 90 ق

الهدف الرئيسي : صقل مهارة التمرير والاستلام والسيطرة - القدرة على الربط الحركي

حمل التدريب :الأقصى

الأهداف الفرعية: تنمية القدرة على بذل الجهد المناسب

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | | |
| الإحماء | 10 ق<br><br>6ق | - (وقوف) الجري حول الملعب.<br>- (وقوف ) الجري مع رفع الركبتين عالياً.<br>- (وقوف ) الجري مع لمس العقبين للمقعدة.<br>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.<br>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.<br>-تمرينات مرونة للمفاصل.<br>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. | | | | | | كرات |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجـــزء الرئيسي<br>الإعـــداد البدني | 12 ق<br><br>5ق<br><br>14 ق | - القدرات التوافقية :مجموعة من الحركات التوافقيـة البسيطة بالذراعين والرجلين .<br>القوة :<br>1- الارتقاء برجل واحدة على ان يقرب اللاعـب بعـد الارتقاء فخذ رجل الارتقاء من صدره ليهبط على نفس الرجل .<br>2- الحجل بالرجل اليمنى بين الحبال ثم اليسرى .<br>3- الارتقاء على رجل والهبوط عليها يمينا ويسارا .<br>4-رفع الركبتين عاليا مرتين ثم الوثب وهكذا<br>- التحمل : الجري حول خطوط الملعـب 12 ق 60-70% | | 12ق | 2 | 1 | تنمية القـوة المميـــزة بالسرعة<br><br>تنمية التحمل الأساسي | حبال |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعـــداد المهاري | 28ق | اولا : اللاعب a يمرر للاعب c الذي يجـري باتجـاه الكرة .<br>اللاعب c ومن لمسة واحدة يعيد الكرة إلى a.<br>يلف اللاعب c باتجاه b<br>اللاعب b يمرر للاعب c الـذي يقتـرب مـن الكـرة ويعيدها للاعب ب وهكذا .<br>يتم التبديل بين اللاعبين<br>ثانيا: 4:2 في ملعب مساحته 20م X20م. اللاعبـين الأربعة عليهم الاحتفاظ بالكرة ويـتم احتـساب نقـاط كالتالي :<br>نقطة واحدة للتمريرة الناجحة.<br>3 نقاط للتمريرة الناجحة بين المدافعين<br>يتم التبديل بين المدافعين كل 3 ق | | 9ق | 1ق | 3 | تثبيـــــت التمريـــر والاستقبال | أقمـــاع ، كرات |
| الختام | 5 ق | - (وقوف ) المشي حول الملعب.<br>- تمارين اهتزاز | | | | | | |

## الوحدة التدريبية الرابعة – الأسبوع الثاني

زمن الوحدة التدريبية: 90 ق

الهدف الرئيسي : صقل مهارة الجري بالكرة - الربط الحركي حمل التدريب : متوسط

الأهداف الفرعية: تنمية الإيقاع الحركي - التكيف مع الأوضاع المتغيرة

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | | |
| الإحماء | 10 ق<br>5ق | 1- جري حول الملعب<br>2- داخل منطقة محددة 30م X30م كل لاعـب معه كرة :<br>- الحركة الحرة رمي الكرة عاليا ثم لقفها .<br>- تبادل تمرير الكرة مع الزميل باليدين<br>- عمل دوائر بالكرة من خلف الظهر<br>- تمرير الكرة بين الرجلين ( حركـة مفـصية ) ولقفها<br>-تمرينات مرونة للمفاصل | | | | | | كرات ، أقماع |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجـزء الرئيسي<br><br>الإعداد البدني | 12 ق<br><br>15ق | - القدرات التوافقية : توسـيع الخبـرة الحركية وذلك بإضافة حركات جديدة.<br><br>التحمل :<br><br>جري حول المنطقة المحددة<br><br>الأزرق يجري بالكرة ، والأصفر جـري بدون كرة ، الأزرق يمرر الكرة للأصـفر الذي يعيد الكرة تمريره حائطية .<br><br>التبديل بعد 6 ق | | 12ق | 3ق | | توسـيع الخبـرة الحركية<br><br>تنميـة التحمـل الأساسي | أقماع ، كرات |
| الإعداد المهاري | 18ق<br><br>17 ق | أولا :<br><br>كل لاعب كرة<br><br>كل خمس لمسات الانتقال إلى مربع آخر<br><br>استخدام كلتا القدمين | | 3ق | 2 | 4 | صـقل مهـارة الجـري بالكرة | كرات<br><br>أقماع ، |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعداد الخاططي | 8ق | ثانيا : اللاعب أ يجري بالكرة في المربع الأول ، وفي نهاية المربع يمرر للاعب ب الذي يعيد الكرة للاعب أ بدوره يستلم الكرة ويجري بها حتى نهاية المربع الثالث ويسلم الكرة للاعب ج الذي يقوم بنفس عمل اللاعب أ .<br>يتم التبديل بين اللاعبين . | | 3ق | دقيقة ونصف بين المجموعات | 4مج | صقل مهارة الجري بالكرة | كرات |
| | | 4:4 مع مساعدين<br>مساحة اللعب 30م X20م يتم تحديد 5 مرامي .<br>يحاول كل فريق تمرير الكرة من خلال احد المرامي وتحسب النقاط كالتالي :<br>تمرير الكرة من خلال المرمى نقطة واحدة .<br>الجري بالكرة من خلال مرمى نقطتان | | 3ق | 2ق | 2 | صقل العمل الجماعي | أقماع ، كرات |
| الختام | 5 ق | - (وقوف ) المشي حول الملعب.<br>تمارين استطالة واهتزازية للإطراف | | | | | | |

## الوحدة التدريبية الخامسة – الأسبوع الثاني

**زمن الوحدة التدريبية: 90 ق**

**الهدف الرئيسي : تثبيت مهارة الجري بالكرة** — **حمل التدريب : عالي**

**الأهداف الفرعية: تنمية الربط الحركي - تقدير الوضع**

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | | |
| الإحماء | 10 ق<br><br>5ق | 1- جري حول الملعب<br>2- داخل منطقة محددة 30م X30م كـل لاعـب معه كرة :<br>- الحركة الحرة رمي الكرة عاليا ثم لقفها .<br>- تبادل تمرير الكرة مع الزميل باليدين<br>- عمل دوائر بالكرة من خلف الظهر<br>- تمرير الكرة بين الرجلين ( حركـة مقـصية ) ولقفها<br>-تمرينات مرونة للمفاصل. | | | | | | كـرات ، أقماع |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجـــزء الرئيسي | 12 ق | القدرات التوافقية : توسيع الخبرة الحركيـة وذلك بإضافة حركات جديدة. | | | | | توسـيع الخبـرة الحركية | |
| الإعــداد البدني | 5ق | السرعة :<br>من على بعد 5م من العلم الأول يجري اللاعب هرولة ، وعند وصـول العلـم الأول يجـري بأقصى سرعة حتى العلم الثاني ( 10م ) ثـم يهرول إلى العلم الثالث والرابع والعودة .<br>- يم زيادة مسافة الجري بأقصى سرعة بـان يجري اللاعب بأقصى سرعة من العلـم الأول إلى الثاني ، ومن الثالث إلى الرابع . | | 5ق | | | تنميـة السرعة | |
| | 15ق | التحمل :<br>جري حول المنطقة المحددة<br>الأزرق يجري بالكرة ، والأصفر جري بـدون كرة ، الأزرق يمرر الكرة للأصفر الذي يعيـد الكرة تمريره حائطية التبديل بعد 6 ق | | 12ق | 3ق | | تنميـة التحمـل الأساسي | أقمـاع ، كرات |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعـداد المهاري | 19ق | أولا :- كل لاعب كرة<br>-كل خمس لمسات الانتقال إلى مربع آخر استخدام كلتا القدمين | | 3ق | ا ق بـين المجموعات | 3* 2 مج | صقل مهارة الجـري بالكرة | كرات |
| | 16 ق | ثانيا : اللاعب أ يجري بالكرة في المربـع الأول ، وفي نهاية المربع يمرر للاعب ب الذي يعيد الكرة للاعب أ بدوره يستلم الكرة ويجري بها حتى نهاية المربع الثالث ويسلم الكرة للاعب ج الـذي يقـوم بنفس عمل اللاعب أ .<br>يتم التبديل بين اللاعبين . | | 2:30ق | 1ق بـين مج | 3*2مج | صقل مهارة الجـري بالكرة | اقمـاع ، كرات |
| الإعـداد الخططي | 8ق | 4:4 مع مساعدين<br>مساحة اللعب 30م X20م يتم تحديد 5 مرامي .<br>يحاول كل فريق تمرير الكرة من خلال احد المرامي وتحسب النقاط كالتالي :<br>تمرير الكرة من خلال المرمى نقطة واحدة .<br>الجري بالكرة من خلال مرمى نقطتان | | | | | صقل العمل الجماعي | أقمـاع ، كرات |
| الختام | 5 ق | - جري خفيف حول الملعب.<br>- تمارين إطالة ومرجحة . | | | | | | |

## الوحدة التدريبية السابعة – الأسبوع الثالث

زمن الوحدة التدريبية: 90 ق

الهدف الرئيسي : تثبيت مهارة الجري بالكرة والمحاورة

حمل التدريب : الأقصى

الأهداف الفرعية: الربط الحركي – التكيف مع الأوضاع المتغيرة

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | | |
| الإحماء | 10 ق<br><br><br><br>5ق | - داخل منطقة محددة 30م X30م كل لاعب معه كرة :<br>- الحركة الحرة بالكرة جري وتوجيه الكرة بالوجه الأمامي ، الداخلي ، الخارجي .<br>تغيير اتجاه الجري بسحب الكرة بأسفل القدم ، ثم بباطن القدم .<br>مع إشارة المدرب تثبيت الكرة بالمقعدة ، وباستخدام الساق<br>-تمرينات مرونة للمفاصل.التركيز على الجذع | 30 m<br>30 m | | | | | كرات ، أقماع |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجــــزء الرئيسي<br><br>الإعــــداد البدني | 15 ق<br><br>5ق<br><br>10ق | القدرات التوافقية:<br>عمل حركات توافقية بدون كرة 5 ق ثــم باســتخدام الكرة على شكل أزواج :<br>احد اللاعبين يحمل الكرة والآخر يقوم بما يلي : رفع الركبتين بعدتين ثم تمرير الكرة القادمة من الزميل في الهواء بباطن القدم .ثم بالفخذ ،الصدر ،الرأس .كـل حركة 10 مرات ويتم التبديل بين الزملاء بعـد كـل حركة<br>السرعة :من على بعد 5م مــن العلــم الأول يجــري اللاعب بالكرة ، وعند وصـول العلــم الأول يجــري بأقصى سرعة حتى العلم الثاني ( 10م ) ثــم يجــري بالكرة بشكل بطيء إلى العلم الثالث والرابع والعودة<br>- يم زيادة مسافة الجري بأقصى سرعة بان يجــري اللاعب بأقصى سرعة من العلم الأول إلــى الثــاني ، ومن الثالث إلى الرابع .<br>التحمل : لعبة كرة قدم أمريكية باليــدين بحيــث يــتم احتساب الهدف عندما يقوم اللاعب بوضع الكرة على خط مرمى الفريق المنافس | | 5ق<br><br>5ق | | 2 | توســـيع الخبــــرة الحركيـــة من خـلال الكرة<br><br>تنميــــة السرعة | أقمــاع ، كرات |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعـــداد المهاري<br><br>الإعـــداد الخططي | 5 ق | أولا :<br>منطقة محددة 10م X30م لكل 5 لاعبين .<br>التحرك من بداية المربع التدريبي إلى نهايته مستخدما اقل عدد ممكن من اللمسات ثم التمريـر والاسـتقبال والسيطرة على الكرة والجري بأقل عدد ممكـن مـن اللمسات حتى نهاية المربع التدريبي الثالث . وهكذا<br>ثانيا : 50م X20م<br>3 ضد 1 في كل منطقة حتى يتمكن احـدهم عنـد أي طرف للخروج من المربع إلى المنطقة المظللة وحتى نهايتها وهو يجري بالكرة ويختار إما أن يمرر إلى 4 أو 5 الذي يكون موجود عند نهاية الخط<br>كل 3 مرات يتم التغيير عندما يتمكن المدافع من قطع الكرة 3 مرات يتحول إلى مهاجم<br>(4 ضد 4 ) تقسيم الملعب إلى 5 ملاعب صغيرة | | 5ق | 2ق | 2 | | أقمـاع ، كرات |
| الختام | 5 ق | - (وقوف ) المشي حول الملعب.<br>- (وقوف – ميـل الجـذع أمامـاً أسـفل) مرجحـة الذراعين. | | | | | | |

**الوحدة التدريبية العاشرة – الأسبوع الثالث**

**زمن الوحدة التدريبية: 90 ق**

**الهدف الرئيسي : تثبيت مهارة المحاورة والخداع** **حمل التدريب : عالي**

**الأهداف الفرعية: التكيف مع الأوضاع المتغيرة ، سرعة الاستجابة ، تقدير الوضع**

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | | |
| الإحماء | 10 ق<br><br>5ق | إحماء بكرة<br>مستطيل 30مX20م ، يقف 10 لاعبين خارج المستطيل حـاملا كل منهم كرة، و10 لاعبين داخل المستطيل . يقوم اللاعبون داخل المستطيل بالجري باتجاه أي لاعب خارج المستطيل الذي يرمي له الكرة ممررة باليد ويقوم بما يلي :<br>1- تمرير الكرة بالقدم 2- تمرير الكرة بالفخذ 3- تمرير الكـرة بدفعها بالصدر 4- تمرير الكرة بالرأس<br>يتم التبديل بين اللاعبين بعد كل تمرين<br>-تمرينات مرونة للمفاصل.التركيز على الجذع | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجـــزء الرئيسي<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>الإعـداد البدني | 15 ق<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>5ق<br><br><br><br><br>10ق | القدرات التوافقية:<br><br>حركات بدون كرة لمدة 5 ق<br><br>المحطة 1 حركات وقفزات توافقية للإمام ، للخاف ، للجانب<br><br>المحطة 2 الوثب بين الأطواق يمينا يسارا وثبـات مختلفـة الارتفاعات<br><br>المحطة 3 يقوم اللاعب بالجري بالكرة بشكل متعـرج بـين الأقماع بالوجه الداخلي والخارجي<br><br>المحطة 4 رفع الكرة عاليا والتنطيط لإرجاع الكرة للمحطة 3 ثم العودة جري إلى نقطة البداية<br><br>السرعة :<br><br>يقوم اللاعب بتمرير الكرة منخفضة إلى زميله ثم يجري بخط متعرج بأقصى سرعة مرورا بالأعلام ليأخذ مكانه في آخـر القاطرة<br><br>التحمل :<br><br>جري حول الخطوط | | 5 ق<br><br><br><br><br><br>10 | | 1 | تنمية القدرة على تقاير الوضـع ، الايقـاع الحركـي ، بذل الجهـد المناسب ،<br><br>تنمية سرعة الأداء<br><br>تنميـة التحمـل الأساسي | كـرات أقماع<br><br>أطواق |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعــداد المهاري | 15ق<br>10ق<br>10ق | **أولا :**<br>تأدية حركات الخداع والتخاص من الخصم :<br>1- الخداع للتمرير 2- الخداع بضرب الكـرة 3- الخـداع بالتصويب وسحب الكرة بأسفل القدم 4- الخداع بالتـصويب ثم القفز فوق الكرة<br>**ثانيا :**<br>اللاعب في المربع رقم 1 يمرر الكرة إلى زميله في المربع 2 أي لاعبوا الوسط والذين بدورهم يستقبلون الكرة ويمـررون إلى زملائهم في المربع 3<br>ويقوم اللاعبون في المربع الأخير باستلام الكرات وتمريرها على الأرض سريعة إلى زملاءهم في المربع 1 ويمكـن ان يمررها عاليا في الهواء اللاعبون في الوسط يتحركون . يتم التغيير بين اللاعبين<br>**ثالثا :**<br>على شكل أزواج مع كرة<br>لعب الكرة في الهواء وضربها بالرأس للزميل .<br>لعب الكرة بالأرض وتمريرها بالرأس للزميل | | | | | | كرات |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعـداد الخططي | 5ق | التمرير بالرأس بين الزميلين ومحاولة عدم سقوط الكرة .<br>التمرير بالرأس بين الزميلين بعـدتين أي اسـتقبال الكـرة بالرأس ثم تمريرها للزميل بالرأس<br>4:4 تقسيم الملعب إلى 5 ملاعب صغيرة | | | | | | |
| الختام | 5 ق | - جري خفيف حول الملعب.<br>.تمارين إطالة واسترخاء | | | | | | |

الوحدة التدريبية الثالثة عشر – الأسبوع الخامس

زمن الوحدة التدريبية: 90 ق

الهدف الرئيسي : صقل مهارة ضرب الكرة بالرأس ، سرعة الاستجابة والإيقاع الحركي حمل التدريب : الأقصى

الأهداف الفرعية: الربط الحركي

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | | |
| الإحماء | 10 ق | إحماء بكرة<br><br>مستطيل 30م X20م ، يقف 10 لاعبين خارج المستطيل حاملا كل منهم كرة، و10 لاعبين داخل المستطيل .ويتم تحديد 5 بوابات بواسطة أعلام ، يقوم اللاعبون داخل المستطيل بالجري باتجاه أي لاعب خارج المستطيل من خلال البوابات الذي يرمي له الكرة ممررة باليد طائرة أو نصف طائرة ويقوم بما يلي :<br><br>- تمرير الكرة بالقدم - تمرير الكرة بالفخذ | | | | | | كرات ، اقماع |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5ق | - تمرير الكرة بدفعها بالصدر - تمرير الكـرة بالرأس<br>يتم التبديل بين اللاعبين بعد كل تمرين<br>-تمرينات مرونة للمفاصل.<br>التركيز على الجذع | | | | | | |
| الجـزء الرئيسي<br><br>الإعـداد البدني | 15 ق<br><br>5ق | القدرات التوافقية:<br>تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين :<br>مجموعة أ جري متعرج بين الأقمـاع وجـري بشكل متنوع بالظهر والجانب بين الأعـلام ثـم جري بشكل مستقيم ثم خطوات بين الأطواق .<br>مجموعة ب العمل كأزواج بكرة بحيث يتم عمـل حركات توافقية بكرة<br>يتم التبديل بين المجموعات<br>السرعة :<br>العمل كأزواج 4 مجموعات<br>يتم زيادة السرعة كل 5م البداية 70-80% ثم | | 15ق | 4-3 لكـل محطة<br>2 | 5 | تنمية القدرة على تقـدير الوضـع ، الإيقـاع الحركـي ، بذل الجهـد المناسب ،<br><br>تنميـة السرعة | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10ق | 80-90% وعند القمع الأخير 100% .<br>التحمل :<br>كرة قدم باليدين ويتم التهديف بالرأس | | | | | تنميـــــة التحمـــــل الأساسي | كـــرات شباحات |
| الإعـــداد المهاري | 20ق<br><br>10ق | أولا :<br>كل مجموعة 5 لاعبين + حارس مرمى<br>يحضر اللاعب الكرة للزميل الذي يستلم الكـرة ويجري بها يسدد باتجاه المرمى .<br>يتم تطوير التمرين<br>كل لاعب خمس تسديدات<br>عند تسجيل الهدف يحصل اللاعب على 10 نقاط<br>التسديد داخل المرمى دون تسجيل هدف 5 نقاط<br>لاحقا يقوم اللاعب الذي يمرر للزميل بالـضغط على الكرة .<br>تغيير الاماكن | | | | | | كرات<br>أقمـــاع مرمى |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعـــداد الخططي | 5ق | ثانيا :<br><br>في مساحة 20م 10X م مرمى مـن 2-3 م ، حارس مرمـى ولاعبـان لتمريـر الكـرة ، 4 مهاجمين .<br><br>يقوم اللاعب بلعب الكرة للمهاجم الـذي يجـري بسرعة للامام للعب المرة بالراس لتسجيل هدف ، التمرير يجي ان يكون امام المهاجمين لمقابلة الكرة<br><br>يتم التغيير بين اللاعبين<br><br>4:4 تقسيم الملعب إلى 5 ملاعب صغيرة | | | | | | |
| الختام | 5 ق | - (وقوف ) المشي حول الملعب.<br><br>- (وقوف – ميل الجذع أماماً أسـفل) مرجحـة الذراعين.<br><br>تمارين اطالة واهتزاز | | | | | | |

**الوحدة التدريبية السادسة عشر – الأسبوع السادس**

**زمن الوحدة التدريبية: 90 ق**

**الهدف الرئيسي : صقل مهارة ضرب الكرة بالرأس والتصويب**

**حمل التدريب : متوسط**

**الأهداف الفرعية: الربط الحركي ، تقدير الوضع**

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | | |
| الإحماء | 10 ق | إحماء بكرة<br>تقسيم اللاعبين إلى مجموعات مكونة من 4 لاعبين<br>تمرير الكرة والانتقال إلى الجهـة الأخـرى وأثنـاء الانتقال يقوم اللاعب :عمل دوائر بالذراعين<br>رفع الركبتين عاليا -جري جانبي -جري للخلف<br>جري مع رفع الركبتين لمس الفخذ بالذراع<br>تمريرة حائطية | | | | | | كرات ، أقماع |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ق5 | تمرينات مرونة للمفاصل | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجزء الرئيسي<br><br>لإعداد البدني | 15 ق<br><br>10ق | القدرات التوافقية:<br>يقف اللاعبون على شكل خط<br>جري بين الأقماع جري متنوع مع حركات توافقية<br><br>التحمل :<br>مجموعتين كل مجموعة بكرة .<br>تمرير الكرة بين اللاعبين حسب المراكز وعند إشارة المدرب يقوم اللاعبون بالجري حول الملعب من نقطة يتم تحديدها بواسطة قمع أو علم | | | | | تنمية القدرة على تقدير الوضع ، الإيقاع الحركي ، بذل الجهد المناسب .<br><br>تنمية التحمل الأساسي | أقماع أطواق |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعــداد المهاري | 30ق | أولا :<br>مجموعة أ : bالجري بالكرة بـين الأقمـاع ثـم التمرير للزميل القادم ليقـوم باسـتقبال الكـرة والتصويب التصويب<br>ثانيا: مجموعة ب على شكل أزواج كل زوج معه كرة تمرير طويل ثم تمرير . ثم تقريب المـسافة وتمرير قصير ثم تمرير بالرأس من لمسة واحدة ثم لمستين ،<br>تنطيط بالقدم ثم رفع الكرة إلى الـرأس وتمريـر للزميل الذي يستقبل الكرة ويقـوم بـنفس عمـل الزميل<br>يتم تغيير المجموعات | | | | | | |
| الإعــداد الخططي | 5ق | 4:4 تقسيم الملعب إلى 5 ملاعب صغيرة | | | | | | |
| الختام | 5 ق | - (وقوف ) المشي حول الملعب.<br>- (وقوف – ميل الجذع أماماً أسـفل) مرجحـة الذراعين. | | | | | | |

ا لوحدة التدريبية التاسعة عشر – الأسبوع السابع

زمن الوحدة التدريبية: 90 ق

الهدف الرئيسي : تنمية القدرة الاستجابة الـسريعة حمـل التـدريب :الأقصى

الأهداف الفرعية: تعليم تبادل المركز

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | الراحة بين المجموعات | | |
| الإحماء | 10ق<br><br><br><br><br>5ق | - (وقوف) الجري حول الملعب.<br>- (وقوف ) الجري مع رفع الركبتين عالياً.<br>- (وقوف ) الجري الجانبي والجري بالظهر.<br>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مـع إشـارة المدرب.<br>-تمرينات مرونة للمفاصل.<br>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجــزء الرئيسي | 15 ق | القدرات التوافقية :<br>حركات بدون كرة لمدة 5 ق<br>المحطة 1 حركات وقفزات توافقيـة للإمـام ، للخاف ، للجانب<br>المحطة 2 الوثب بين الأطـواق يمينـا يـسارا وثبات مختلفة الارتفاعات<br>المحطة 3 يقوم اللاعب بالجري بالكرة بـشكل متعرج بين الأقماع بالوجه الداخلي والخارجي<br>المحطة 4 رفع الكرة عاليا والتنطـيط لإرجـاع الكرة للمحطة 3 ثم العودة جـري إلـى نقطـة البداية | | | | | | | أقمـاع<br>كرات<br>أطواق |
| الإعـداد البدني | 10ق<br>10 ق | السرعة:<br>عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعبـان للجـري بأقصى سرعة بين الأقماع كما في الشكل حتـى الوصول إلى نقطة النهاية المحـددة بواسـطة علمين .<br>التحمل : جري على خطوط الملعب | | | | | | تحـسين سـرعة الاستجابة<br>تنميـة التحمـل الأساسي | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الإعداد المهاري والخططي | 5ق<br>5ق | - ضرب الكرة بالرأس:<br>يقف اللاعب (ب) بين اللاعبين (أ ، ج) وبين كل لاعب والآخر م – يمسك (أ) الكرة ويرميها إلي (ب) الذي يواجهه – يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها خلفاً إلي (ج) الذي يمسك الكرة ويرميها إلي (ب) مرة أخري الذي يمررها برأسه إلي (أ) وهكذا – يؤدي التمرين بدون توقف بحيث يستمر لاعب الوسط في ضرب الكرة بدون توقف بالرأس – يبدل اللاعبون أماكنهم بعد كل دقيقة . | | 2 : 1 | 2×8 مجـ | | إتقان المهارة | | كرات |
| | 10 ق | - التمرير مع تبادل المراكز:<br>يقسم اللاعبون إلي مجموعات – هذا التمرير يعلم اللاعبين التعود علي الجري بعد لعب الكرة لأخذ مكان اللاعب الذي مررت إليه الكرة – يقف اللاعب (ب) في مركز الدائرة – الكرة مع (أ) علي الدائرة يمرر (أ) الكرة بباطن القدم إلي (ب) ويجري إلي مكان (ب) – (ب) يمرر الكرة إلي (ج) ويجري ليأخذ مكان (ج) – (ج) يمرر الكرة إلي (أ) الذي أصبح في مركز الدائرة (أ) ويجري نحو (أ) – (أ) يمرر الكرة إلي (د) ويجري خلف الكرة ليأخذ مكان (د) – (د) يمرر إلي (ج) في مركز الدائرة ويجري وهكذا. | | 2 ق | 1.30 : 2 ق | | دقة التمرير | | كرات |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 15 ق | رمية التماس :<br>تبادل رمية التماس بين لاعبين على بعد 5م من الثبات . تمارين تنافسية للتصويب بطريقة رمية التماس إلى مناطق معينة .<br>رمي الكرة إلى ابعد حد ممكن بطريقة رمية التماس<br>تقسيمه ( 4 : 4 ) عدم إحراز هدف إلا بعد محاورة | | 6ق | 3ق | | | المحاورة والعمل الفردي | كرات أهداف |
| الختام | 5 ق | - (وقوف ) المشي حول الملعب.<br>-تمارين اهتزاز ومرجحة | | | | | | | |

## الوحدة تدريبية : الثانية والعشرون

**زمن الوحدة التدريبية: 90 ق**

**الهدف الرئيسي : صقل مهارة المحاورة والتصويب ، رمية التماس** **حمل التـدريب عالي:**

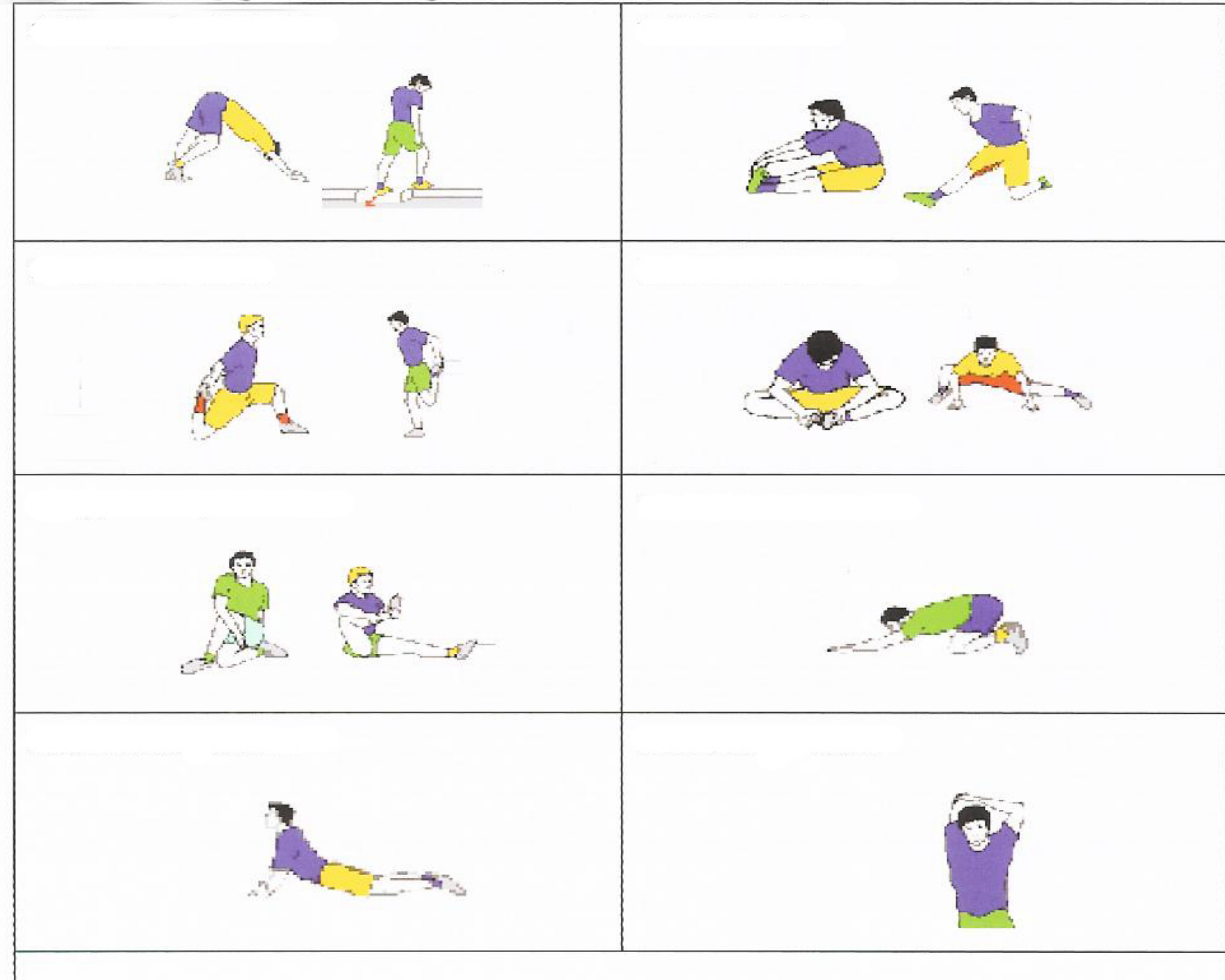
**الأهداف الفرعية: الربط الحركي ، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة**

| أجزاء الوحدة التدريبية | زمن الجزء | محتويات التدريبات | إخراج التدريبات | زمن التدريب | | | | الهدف | الأدوات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأداء | الراحة | التكرار | الراحة بين المجموعات | | |
| الإحماء | 10 ق<br><br>5ق | - داخل منطقة محددة 30م 30X م كل لاعـب معـه كرة :<br>- الحركة الحرة بالكرة جري وتوجيه الكـرة بالوجـه الأمامي ، الداخلي ، الخارجي .<br>تغيير اتجاه الجري بسحب الكرة بأسفل القـدم ، ثـم بباطن القدم .<br>مع إشارة المدرب تثبيت الكرة بالمقعدة ، وباسـتخدام الساق -تمرينات مرونة للمفاصل.التركيـز علـى الجذع | | | | | | | كرات |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجـــزء الرئيسي الإعـــداد البدني | 15ق | الفدرات التوافقية :-<br>تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين :<br>مجموعة أ جري متعرج بين الأقماع وجري بشكل متنوع بالظهر والجانب بين الأعلام ثم جري بشكل مستقيم ثم خطوات بين الأطواق .<br>مجموعة ب العمل كأزواج بكرة بحيث يتم عمـل حركات توافقية بكرة<br>يتم التبديل بين المجموعات | | | 30 ث بين المجموعات | 3×10 مجـ | | توافق وسرعة | كرات أقماع أعلام |
| | 5ق | - السرعة :<br>- سباق تتـابع الجـري المتعـرج بـالكرة ثـم التصويب:<br>يقسم اللاعبون إلي 4 مجموعات مع كـل لاعـب كرة –يقف كل 3 منهم علي شكل قـاطرات أمـام مرمي<br>وخارج منطقة الجزاء – توضع أمام كل قاطرة 4 قوائم بين كل قائم وآخر مسافة 2 م بحيث ينتهي القائم الأخير قبل خط الجزاء بمسافة 2م.<br>كذلك يبدأ القائم الأول عند خط البداية الذي تقـف | | | | | | | كرات أعلام |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10ق | عليه القاطرات بمسافة 5 م – مع إشـارة البـدء يجري اللاعب الأول من كل قـاطرة بـالكرة ثـم يجري زجزاج بين القوائم ثم يصوب بعد المـرور من القائم الأخير بحيث لا يتعـدى خـط منطقـة الجزاء ثم يجري خلفاً بمجـرد تـصويب الكـرة ليلمس اللاعب الذي يليه في القاطرة ثم يقف فـي آخر القاطرة – يفوز الفريق الذي ينتهي أفـراده من الأداء قبل الفريق الآخر.<br><br>التحمل :<br><br>جري حول المنطقة المحددة<br><br>الأزرق يجري بالكرة ، والأصفر جري بدون كرة ، الأزرق يمرر الكرة للأصفر الذي يعيـد الكـرة تمريره حائطية .<br><br>التبديل بعد 5ق | | | | | | |
| الإعـداد المهاري | 10ق | *رمية التماس : تبادل رمية التماس من على بعد 5 من الجري .<br><br>* رمي الكرة إلى مناطق محددة من الجري .<br><br>* رمي الكرة لأبعد مسافة من خلال رمية التماس | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | سرعة الأداء / توقيت الحركة | | 3×10 مجـ | 1 ق بـين المجموعات | | | - التمرير بين 3 لاعبين ثم التصويب:<br>يفسم اللاعبـون إلـي قـاطرتين (أ) ،(ج) ،(ب) مهاجم – م مدافع يهاجم (ب) ، يمرر (أ) الكـرة إلي (ب) ويجري أماماً إلي (أ1) يمرر (ب) الكرة مباشرة إلي (ج1) القادم مـن الخلـف – يمـرر (ج1) الكرة مباشرة إلي (أ1) يلاحـظ فـي هـذا التمرين سرعة التمرير مباشرة من لمسة واحـدة حتي لا يصبح (أ1) في موقف تسلل.<br><br>_ تقسيمة (4 ضد 4 ) | 25ق<br><br>5ق | |
| | | | | | | | - (وقوف ) المشي حول الملعب.<br>- (وقوف – ميل الجذع أماماً أسـفل) مرجحـة الذراعين. | 5 ق | الختام |


تمرينات المرونة

# THE EFFECT OF TRAINING PROGRAM BY USING COORDINATION ABILITIES IN ENHANCING THE PERFORMANCE OF FUNDAMENTAL SKILLS AMONG JUNIOR FOOTBALL PLAYERS

**By**

**Jamal S. M. Abu Bshara**

**Supervisor**

**Dr . Bassam, Mismar**

**Abstract**

The purpose of the current study was to investigate the impact of a proposed training program which was designed to improve the basic skill levels of junior soccer players in west bank. The subjects for the study consisted of Forty (40) beginner players at Paces Charity- Tubas in 2009. The sample was selected purposively . The age group was limited to 9-12 years. The study was conducted by using the empirical approach. The program lasted for eight (8) weeks , with Three training sessions per week.

The results of the study showed that the skill connection ability, adaptation to new conditions, and recognition and situation management are the most important coordination abilities for beginner players. Furthermore, the study proved that the proposed program was effective in improving the coordination abilities and the basic skills that were of primary concern in this study.

The study recommends that there be such need to implement the proposed program by sports clubs, soccer training centers and other institutions that deal with the same age group (9-12).